VISIT…

Упражнения на бревне

В. Б. Коренберг

Введение

Упражнения на бревне — наиболее характерный, специфичный вид женского гимнастического четырехборья.

Именно в упражнениях на бревне отличия женской гимнастики от мужской особенно велики, потому что здесь ведущую роль играет сохранение устойчивости тела в условиях, когда возможности ее восстановления с помощью физической силы чрезвычайно ограничены, когда единственное «оружие»— точность движений и тонкость «чувства равновесия». В этом одна из двух главных особенностей данного вида многоборья.

Вторая особенность — большое разнообразие движений, элементов, соединений, которые можно выполнить на узкой дорожке бревна, где порой совсем простые движения и действия становятся значительными, интересными.

Названными особенностями, вероятно, и обеспечивается то, что упражнения на бревне быстро и неуклонно прогрессируют вот уже в течение нескольких десятилетий. В последние годы четко обозначилась тенденция включать в произвольные комбинации акробатические прыжковые соединения. Возросла и сложность обязательных комбинаций.

Большинство элементов и соединений, выполняемых на бревне, заимствовано из вольных упражнений, причем структура движений, многократно описанная в специальной литературе по вольным упражнениям, акробатике и хореографии, осталась почти без изменений. Учитывая это и скудность специальной литературы, посвященной упражнениям на бревне, здесь не ставится задача описывать все упражнения. Значительное место в книге занимает рассмотрение общих вопросов, связанных со спецификой данного вида многоборья.

ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Предлагается классификация, на основе которой сгруппированы и рассмотрены конкретные элементы, в том числе и еще не выполнявшиеся, по крайней мере, на соревнованиях крупного масштаба.

Содержащиеся в тексте утверждения и рекомендации имеют серьезное биомеханическое обоснование, остающееся, однако, за рамками книги, которая адресована в основном тренерам-практикам и квалифицированным гимнасткам.

Специфические трудности, с которыми, выполняя упражнения на бревне, сталкивается гимнастка, можно разделить на психологические и двигательные.

Психологический фактор часто играет решающую роль не только при выполнении элемента (соединения) на соревнованиях, но и при его разучивании. Прежде всего это боязнь падения или ушиба, сковывающая гимнастку, зачастую искажающая восприятия и координацию движений. При обучении стараются по возможности использовать различные средства, чтобы снять или хотя бы уменьшить вероятность травм и в связи с этим

действие защитного рефлекса. Широко применяются бревна уменьшенной высоты («среднее» — 50—80 см над уровнем пола, «низкое» — 15—30 см). Делают поролоновые накладки на бревно (рис. 1, *а, б*), кладут на его рабочую поверхность обычный или поролоновый мат, закрепляют куски поролона на тех участках тела гимнастки, которыми она, предположительно, может удариться о снаряд, и т. п. Часто обивают бревно войлоком («мягкое бревно» — рис. 1, *в, г, д*), а то и прошитой ватой с матерчатым покрытием. Многие элементы можно осваивать и отрабатывать сначала на специальной гладкой доске (рис. 1, *е*). Снимая опасение промахнуться, упасть, получить ушиб или травму, можно добиться значительного уменьшения трудоемкости освоения многих элементов акробатического характера и прыжков, а также соединений быстрых элементов.

С опасением потерять устойчивость и плохо выполнить элемент или соединение дело обстоит иначе. На тренировке такая трудность почти не возникает и потому не требуется специальных методических приемов для ее устранения. На соревнованиях же она остается, невзирая даже на самое совершенное овладение техникой исполнения элемента или соединения.

Это значит, что остается и опасение неудачи, которое порой неоправданно велико и мешает гимнастке полностью использовать свои двигательные возможности (замечено, например, что многие гимнастки после неудачи на бревне — нередко случайной — долго не могут вернуть себе уверенность в выступлениях на этом снаряде, из-за чего вновь и вновь терпят неудачу).

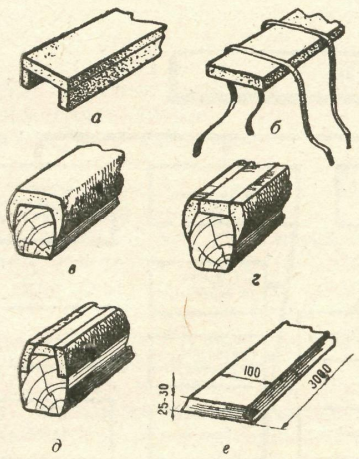


Рис. 1

Двигательные трудности, которые приходится преодолевать, связаны с необходимостью не только компенсировать уже возникшие нарушения устойчивости, но и предупреждать их возникновение. Для этого гимнастка должна предвидеть и точно оценить ближайшие двигательные ситуации, а также точно, стабильно исполнять заданные элементы и соединения. Требуется высокая чувствительность анализаторов, обеспечивающая способность тонко ощущать и различать особенности протекания движений и замечать совсем незначительные отклонения от намеченного хода их выполнения. Однако нужно не только *знать, что делать, но и уметь это сделать*. Поэтому необходимы *навыки коррекции двигательных ошибок*.

Упомянутые трудности главным образом и определяют те качества, которыми должна обладать гимнастка для успешного выступления на бревне. Что же это за качества?

Во-первых, группа *психических качеств:* смелость, уверенность в себе, самообладание, эмоциональная устойчивость, способность в продолжение 1,5—2 мин уверенно владеть своим вниманием, «собраться» и сосредоточиться, быстро принимать правильные решения, анализировать ситуации.

Во-вторых, группа *качеств чисто двигательного плана:* сила, гибкость, быстрота и точность двигательных реакций, тонкость двигательных ощущений, наличие необходимых навыков и способности точно реализовать программу действий, своевременность и соразмерность двигательных коррекций.

Особо следует сказать о выступлениях на соревнованиях. Они очень значимы с точки зрения воспитания таких психических качеств, как эмоциональная устойчивость, решительность, самообладание, собранность. Выступление на соревнованиях воздействует совсем по-иному, чем подходы на тренировке, поэтому лишь на

соревнованиях можно решать некоторые важные вопросы совершенствования психических качеств. То же следует сказать и о развитии таких качеств, как тонкость двигательных ощущений и восприятий в условиях соревновательного возбуждения, способность точно реализовать двигательные задания, управлять вниманием.

Все это требует частых выступлений на бревне, причем ответственные выступления наиболее действенны.

Тренировки и выступления на бревне тесно связаны с тренировками и выступлениями в других видах женского многоборья. Спортивные успехи гимнасток в известной мере зависят от того, как осуществляется взаимосвязь видов четырехборья.

Как на соревнованиях, так и на тренировке лучший «предшественник» бревна — брусья, худший — опорный прыжок, после которого сохранять устойчивость тела особенно трудно. После вольных упражнений или тренировки в акробатических прыжках также труднее выполнять точные движения.

Очень трудно гимнасткам *начинать соревнования* с бревна, поскольку стартовое возбуждение резко снижает способность точно дозировать силу и скорость сокращения мышц и осуществлять двигательный самоконтроль. В этом случае тренер и гимнастка должны особенно тщательно готовиться к началу соревнований, особенно во время общей и специальной разминки.

В упражнениях старших разрядов на бревне основную трудность составляют элементы акробатики и хореографии, что тесно связывает подготовку в этом виде многоборья с подготовкой в вольных упражнениях. *Тренировка в этих двух видах многоборья настолько тесно связана, что и планировать ее целесообразно комплексно, как неразрывное целое.* Тренировка на бревне после акробатики или хореографии, как и после упражнений на брусьях,— нормальный вариант чередования видов многоборья (после тренировки в вольных упражнениях — несколько худший вариант).

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения на бревне многочисленны и разнообразны. Задачи данного раздела книги — по возможности систематизировать их, приведя к ряду наиболее характерных групп и подгрупп. Предполагается, что такая классификация поможет читателю упорядочить свои представления об арсенале упражнений на бревне и лучше освоить материал книги.

Классификация представлена в форме «дерева» (рис. 2) с двумя последовательными ветвлениями. Далее приведено классификационное деление внутри каждой концевой ветви.

Выразительные движения и позы:

а) движения: руками, ногами, головой, туловищем, комбинированные;

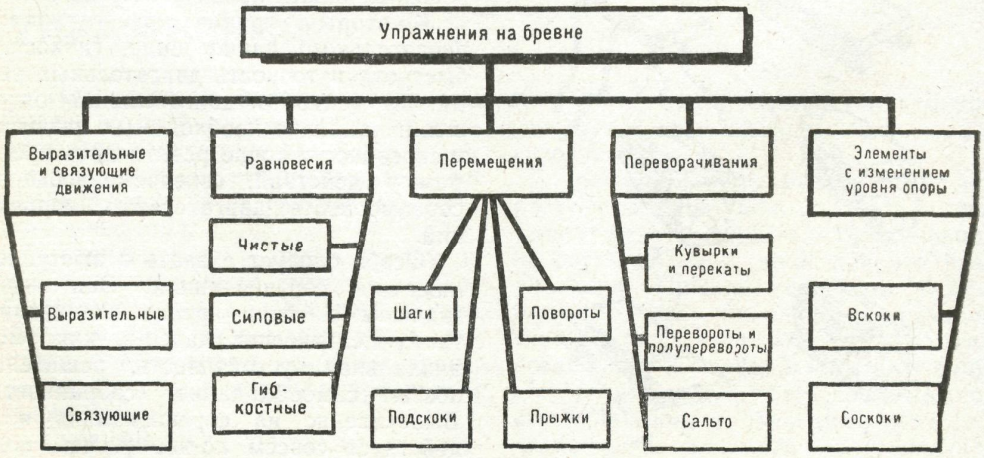


Рис. 2

б) позы: стоя, в приседе, сидя, лежа, упоры.

Связующие движения и позы:

а) движения: руками, ногами, туловищем, комбинированные;

б) позы: стоя, в приседе, лежа, упоры.

«Чистые» равновесия:

Выполняются с опорой разными участками тела или со смешанной опорой. Соответственно это:

а) на двух ступнях с наклоном вперед, назад, в сторону; то же на одной ступне с опорой пальцами другой ноги; то же на носках (на «полупальцах»); равновесия на одной (на ступне) типа «ласточка», боковое, заднее; на пальцах (на «пуантах») одной или двух ног; на одном носке в приседе; на носках в глубоком выпаде и др.;

б) стойка на двух руках или одной: опускания из стойки на руках, не требующие большой силы; равновесия на локтях, на локте с опорой другой рукой и др.;

в) с опорой коленом или голенью, животом, спиной (с различными сложными позами — например, см. рис. 14); стойка на груди, на лопатках и др.

«Силовые» равновесия:

Выполняются на руках: горизонтальные упоры ноги вместе или врозь, прямые или согнутые, то же с прямыми руками; «флаг» на одной руке; стойка на широко расставленных руках; упор согнувшись («высокий угол в упоре»); равновесие на локте, то же, но боковое, выжимание стойки на одной или двух руках; силовое опускание из стойки на одной руке (назад, в сторону) в сед ноги врозь и другие силовые переходы из одного положения в другое.

«Гибкостные» равновесия:

Выполняются с опорой стопами, кистями, другими участками тела или со смешанной опорой:

а) на одной или двух ногах с глубоким наклоном назад (с захватом ног или без); на одной с «кольцом» другой (с захватом ее рукой или руками над головой); вертикальный продольный шпагат и т. п.;

б) стойки на одной или двух руках «кольцом» одной или двумя с сильным прогибом и горизонтальным положением ног («мексиканка»), с поперечным шпагатом и др.;

в) «кольцом» одной или двумя в стойке на груди лежа на спине продольно; вертикальный продольный или поперечный шпагат с дополнительной опорой рукой; «мост» продольно и др.

Шаги:

а) простые: вперед (приставные, переставные); в сторону (приставные, переставные); назад (приставные, переставные);

б) прогибные: вперед (неширокие, широкие); в сторону (неширокие, широкие); назад;

в) в приседе;

г) с поворотами: вперед, в сторону, назад.

Подскоки:

а) на месте: на двух; на одной; с двух на одну; с одной на две;

б) с продвижением: на двух; на одной; с двух на одну; с одной на две.

Прыжки:

а) на месте: на двух (без поворота, с поворотом); на одной (без поворота, с поворотом); с двух на одну (без поворота, с поворотом); с одной на две (без поворота, с поворотом);

б) с продвижением: на двух (без поворота, с поворотом); на одной (без поворота, с поворотом); с двух на одну (без поворота, с поворотом); с одной на две (без поворота, с поворотом).

Повороты:

а) на двух ногах;

б) на одной ноге: толчком другой, махом другой;

в) подскоком: на двух ногах, на одной ноге, толчком двумя на одну, толчком одной на две;

г) на руках: в упоре, в стойке;

д) на теле.

Кувырки и перекаты:

а) кувырки: вперед (с опорой руками после опоры спиной — медленно, быстро; без опоры руками после опоры спиной — медленно, быстро); назад (с опорой руками перед опорой спиной — медленно, быстро; без опоры руками перед опорой спиной — медленно, быстро);

б) перекаты: из положения вверх головой в положение вниз головой; из положения вниз головой в положение вверх головой.

Перевороты и полуперевороты:

а) перевороты: вперед (медленные, быстрые, прыжком, темповые); в сторону (медленные, быстрые, прыж-

ком); назад (медленные, быстрые, прыжком, фляки);

б) полуперевороты: с ног на руки (вперед — толчком, прыжком; в сторону — толчком, прыжком; назад — толчком, прыжком); с рук на ноги.

Сальто:

а) вперед: толчком двумя, махом-толчком;

б) в сторону: толчком двумя, махом-толчком;

в) назад: толчком двумя, махом-толчком.

Вскоки:

а) простые: с опорой руками (без поворота, с поворотом); без опоры руками (без поворота, с поворотом);

б) с перемахом: после опоры руками (без отпускания рук, с отпусканием рук); до опоры руками (с последующей опорой руками, без последующей опоры руками);

в) с переворачиванием тела: после опоры руками (с кувырком, в стойку, с переворотом); до опоры руками.

Соскоки:

а) простые: прямые (толчком двумя, махом-толчком); с поворотом (толчком двумя, махом-толчком);

б) из стойки на руках: полупереворотом (без поворота, с поворотом); с перемахом (без толчка руками, с толчком руками);

в) переворотом: вперед (медленным — без поворота, с поворотом; быстрым — без поворота, с поворотом; темповым — без поворота, с поворотом; прыжком — без поворота, с поворотом); в сторону (медленным — без поворота, с поворотом; быстрым — без поворота, с поворотом; прыжком — без поворота, с поворотом); назад (медленным — без поворота, с поворотом; быстрым — без поворота, с поворотом; прыжком — без поворота, с поворотом; фляком — без поворота, с поворотом);

г) сальто: вперед (толчком двумя — без поворота, с поворотом; махом-толчком — без поворота, с поворотом); в сторону (толчком двумя — без поворота, с поворотом; махом-толчком — без поворота, с поворотом); назад (толчком двумя — без поворота, с поворотом; махом-толчком — без поворота, с поворотом);

д) с двойным переворачиванием: с толчком руками, без толчка руками.

ОБЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

ОСАНКА И ТОНУС МЫШЦ

В зависимости от положения тела и от характера взаимодействия с бревном выбирают ту или иную осанку. Здесь под осанкой подразумевается определенное положение спины, плечевого пояса и головы. Основные критерии правильной осанки — ее целесообразность и эстетичность.

При перемещениях стоя осанка почти такая же, как и в вольных упражнениях: спина прямая и поставлена вертикально, грудь приподнята, плечи опущены, лопатки слегка сведены. Голова поставлена прямо, чтобы хорошо видеть бревно перед ногами (глаза опущены) и лучше сохранять устойчивость тела. Это рабочая осанка. Когда не нужно перемещаться по бревну или передвижения элементарны, гимнастка может позволить себе приподнять голову, но это уже будет «декоративная», а не техническая осанка.

Очень важно сохранять правильную рабочую осанку при поворотах даже на двух ногах, не говоря уже о поворотах и тем более быстрых вращениях на носке. Нарушение правильной осанки ведет к потере устойчивости тела.

В упорах рабочая осанка иная: грудь опущена, плечи выведены вперед. При такой осанке создаются оптимальные условия для работы руками.

Во время демонстрации эффектных поз или простых движений обычно используют ту или иную «декоративную» осанку, при переходе же к технически более сложным действиям возвращаются к рабочей. Решая конкретные двигательные задачи, гимнастка часто изменяет осанку на специфичную для данного действия. Меняют осанку и движения руками.

Чтобы лучше сохранять устойчивость тела, нужно поддерживать довольно высокий (выше, чем в воль-

ных упражнениях) тонус мышц тела, особенно в поясничной части туловища. Расслабление мышц ведет к ослаблению контроля над позой. При этом легче возникают значительные отклонения от устойчивого положения тела, гимнастка не успевает вовремя среагировать на потерю равновесия в самом начале ее возникновения, тем более что расслабленные мышцы дольше «выполняют команду» — им нужно время для достижения необходимого уровня напряжения. В хореографии, воспитывая устойчивость (так называемый апломб), огромное значение придают «твердой», напряженно выпрямленной в пояснице спине, закрепленным плечам. Вместе с тем часто необходимо руки оставлять «мягкими», не напряженными.

Повышенный мышечный тонус нужен и для того, чтобы движения были упругими, чтобы в них чувствовалась «скрытая пружина». Снижение тонуса мышц, характерное для состояния утомления (физического, эмоционального), дурного настроения, нездоровья, приводит к потере упругости, легкости движений.

Наконец, огромное значение имеет тонус мышц для правильного приземления в соскоках. Недостаточный мышечный тонус затрудняет соблюдение традиционного рисунка приземления и сохранение устойчивости тела.

Точность действий во время приземления зависит также и от осанки. Если спина выпрямлена или, еще лучше, слегка прогнута, голова немного поднята, тонус мышц тела повышен. При вертикальном положении головы улучшается и работа вестибулярного анализатора. Сутулая спина, опущенная голова, согнутая поясница — это не только *типичные проявления* пониженного тонуса мышц, но и *причина снижения* тонуса. Поэтому нарушения осанки в момент приземления, а также в различных других движениях — технические ошибки, серьезность которых нельзя недооценивать.

ПРИЗЕМЛЕНИЯ

Амортизация приземления на бревне. Различаются две манеры амортизации приземления: мягкая, когда амортизационный путь и время велики, и упругая, когда они сравнительно малы. Соответственно в первом случае усилия намного продолжительнее, но зато и намного меньше. Мягкое приземление хорошо сочетается с лиричной манерой исполнения, упругое — с энергичной: с быстрыми передвижениями, резкими изменениями направления движений и т. п. Приземляться можно и в любой промежуточной манере между этими двумя крайними.

Приземляясь, гимнастка обычно должна упруго перейти с носка на полную ступню. В серии прыжков гимнастка, приземляясь, лишь опускает пятку или едва касается ею бревна, оставляя вес тела на носке.

При амортизации приземления на бревне часто нужно сохранить, а иногда даже увеличить горизонтальную скорость тела. В прыжках это достигается постановкой ноги несколько «под себя», то есть ближе к вертикали ц. т. т., чем при приземлении в остановку. В фляках нужно, ставя ноги на бревно, продолжать активное сгибание их в тазобедренных суставах, ускоряя движение таза назад. В обоих случаях приседать следует неглубоко.

Когда же нужно полностью остановить движение тела по горизонтали, гимнастка должна как бы упираться, активно останавливать движение таза, осуществляя в то же время необходимую амортизацию в вертикальном направлении за счет сгибания ноги или ног в колене (коленях).

Амортизация приземления в соскоках. Высота снаряда плюс подъем тела за счет отталкивания кверху обычно составляют при соскоке с бревна высоту свободного падения около 1,5 м. Это соответствует вертикальной скорости тела в момент касания опоры — 5,5 м/с (то есть больше скорости приземляющегося парашютиста), поэтому неправильное приземление в соскоках чревато травмами, особенно страдают голеностопные суставы, а в соскоках с поворотами, тем более с поворотами на 360° или более, также и коленные. Чаще всего виною этому некоторое расслабление мышц, окружающих эти суставы. Поэтому во время приземления нужно сильным напряжением мышц укреплять коленные и голеностопные суставы.

Когда тело падает с большой вы-

соты, чтобы избежать перегрузок, необходим достаточный путь амортизации, хотя чрезмерное сгибание ног в коленях приводит снова к перегрузке связочного аппарата коленных суставов и затрудняет выполнение шага (скачка), который может понадобиться для сохранения устойчивости тела.

СТАТИЧЕСКОЕ СОХРАНЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА

Тело человека в отличие от твердого тела (рис. 3, *а*) характеризуется переменным расположением центра тяжести (рис. 3, *б, в*), и от одного даже этого зависит возможность сохранения его устойчивости.

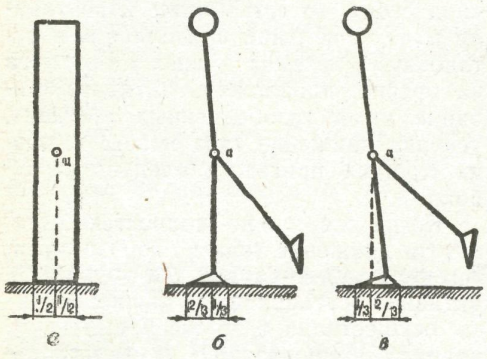


Рис. 3

Чтобы эффективно управлять положением ц. т. т., нужно в первую очередь *правильно воспринимать* данное положение, ориентируясь на двигательные ощущения в опорных звеньях тела. Достигнуть этого значительно легче, если все основные звенья сохраняют свое взаимное расположение, то есть суставы как бы закреплены. Тогда положение тела в пространстве определяется углами в базовых суставах*. Недостаточная «жесткость» тела легко может привести к значительным изменениям взаимного расположения его звеньев, в результате чего возникает несоответствие сигнализации с базовых суставов положению ц. т. т.

Сохранение позных равновесий* на стопах. В позном равновесии на одной ноге гимнастка должна противодействовать опрокидывающему моменту силы тяжести тела.

Для сохранения устойчивости в переднезаднем направлении имеет значение сила пальцев ног и то, как гимнастка ее использует: опираясь концами слегка согнутых пальцев, можно давить на бревно заметно сильнее, чем полностью выпрямленными; пальцами, заранее подготовленными к принятию нагрузки («включенными»), можно развить большее усилие, чем «включаемыми» с опозданием, когда уже произошло тыльное сгибание стопы в результате перемещения тела вперед. Эти приемы повышения эффективности противодействия потере устойчивости играют очень большую роль при выполнении равновесий, и их нужно знать и умело применять.

В стойке поперек на двух ногах проблемы устойчивости в переднезаднем направлении не существует, а чтобы лучше сохранять устойчивость в боковом направлении, следует опираться в основном передними частями ступней (они шире) и пальцами (тоньше ощущения). Так лучше контролируется состояние устойчивости тела и легче осуществляются коррекции. В аналогичной стойке на носках устойчивость несколько меньше.

Нужно учитывать, что в стойке или равновесии на одной ноге поперек допустимые отклонения тела в переднезаднем и боковых направлениях взаимосвязаны. Опираться следует в основном на переднюю часть стопы, слегка развернутой внутрь (нога пронирована), при этом устойчивость в боковых направлениях близка максимальной.

Еще одно замечание. Чтобы полностью использовать опорную поверхность стопы, гимнастке приходится то пронировать ее, то супинировать, прижимая к бревну либо внутренний, либо наружный ее край. От того, раньше или позже она это сделает, зависит, какой восстанавливающий момент она в состоянии развить.

---

* Базовые суставы — суставы, в которых звенья тела, непосредственно взаимодействующие с опорой, соединяются с проксимально расположенными звеньями.

* Позными называют равновесия с неизменной позой.

Приземляясь в соскоке, нужно сразу же «прочувствовать» опору концами пальцев, чтобы как можно раньше взять под контроль устойчивость тела. Без этого нельзя вносить необходимые коррекции. Чем мягче мат, тем труднее контролировать и корректировать устойчивость тела.

Сохранение позных равновесий на кистях. Как и в равновесиях на ногах, в равновесиях на руках продольно для лучшего сохранения устойчивости следует опираться *концами слегка согнутых пальцев о боковую поверхность бревна*. На рабочей поверхности снаряда при этом находятся только задние половины ладоней. Такая опора руками эффективнее, чем более правильная на первый взгляд опора преимущественно о рабочую поверхность бревна (рис. 4, *а*), при которой не полностью используются пальцы как для создания восстанавливающего момента, так и для контроля за состоянием устойчивости тела. Опора всей поверхностью пальцев (рис. 4, *б*) тоже менее эффективна, чем концами (рис. 4, *в*).

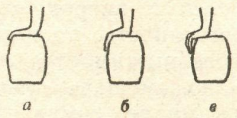


Рис. 4

В равновесиях на руках поперек также следует нажимать на боковые поверхности бревна концами пальцев, чтобы тоньше регулировать устойчивость в переднезаднем направлении (усилиями приведения-отведения).

При выполнении равновесия на одной руке надо ощущать повышенное давление на пальцы; оно должно быть значительно больше, чем в равновесиях на двух руках (подробнее об этом ниже).

В стойках на руках регулировать устойчивость тела можно микроперемещениями плечевого пояса в переднезаднем направлении и изменениями напряжения мышц, окружающих плечевые суставы. При этом главное внимание гимнастки обычно приковано к двигательным ощущениям в области плечевого пояса.

Между тем предпочтительнее все регулирующие усилия осуществлять пальцами и сосредоточивать внимание на ощущениях, относящихся к ним. Эти ощущения позволяют более чутко контролировать состояние устойчивости тела. Реакция пальцев быстрее и тоньше, чем плечевого пояса. Изменением напряжения пальцев устойчивость регулируется без колебаний тела, которых трудно избежать при первом вариантне.

Факторы, осложняющие сохранение устойчивости тела. Следует учитывать, что излишняя напряженность мышц тела, повышающая их реактивность, способствует увеличению амплитуды непроизвольных колебаний. Поэтому при выполнении стойки на руках нужно стараться избавиться от чрезмерного напряжения.

Подсознательный выбор гимнасткой положения ц. т. т. над опорой зависит от непосредственно предшествовавшего напряжения мышц, работавших в процессе сохранения устойчивости. Так, при переходе от равновесия на двух ногах или руках к равновесию на одной при том же положении ц. т. т. напряжение пальцев вдвое больше, и потому гимнастке кажется, что она отклонила тело вперед. Внося «поправку», она незаметно «сползает» назад, уменьшая напряжение в пальцах, и в результате значительно повышает вероятность потери устойчивости назад.

При переходе от опоры на две руки (ноги) к опоре на одну надо настраиваться на удвоенное напряжение мышц, предупреждая «сползание». Заметим, что отклонение тела назад повышает угрозу потери устойчивости при выполнении элемента не только в этом направлении, но и в боковом (это положение справедливо для равновесий как на одной ноге, так и на одной руке).

С утомлением появляется тенденция к отклонению тела назад из наиболее устойчивого положения, что, конечно, влечет за собой снижение устойчивости. Зная это, необходимо по мере утомления несколько отклонять тело вперед (по своим субъективным восприятиям) относительно наиболее устойчивого положения, чтобы компенсировать искажения двигательных ощущений.

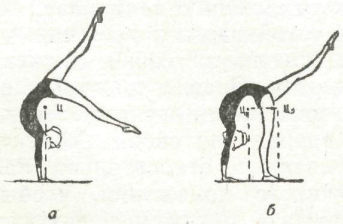
ДИНАМИЧЕСКОЕ СОХРАНЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА

Начальное направление движения тела. При выполнении элементов со значительным перемещением тела вдоль бревна особое значение приобретает начальное направление движения. Оно должно точно совпадать с вертикальной плоскостью оси бревна, иначе тело сместится в сторону и устойчивость будет потеряна.

Это заставляет придавать большое значение точности воспроизведения исходных положений и начальных движений, а также таким двигательным ориентирам, которые позволяют определить и оценить (чтобы исправить) возможные двигательные ошибки. Ориентирами нужно пользоваться в основном в начальной части выполнения элемента, тогда в распоряжении гимнастки будет больше времени для внесения поправок.

Горизонтальное перемещение тела при переворотах. Перевороты в плоскости, перпендикулярной к оси бревна (например, переворот вперед из стойки продольно), не связаны с перемещением места опоры в данной плоскости. Поэтому не следует «посылать» ц. т. т. в направлении переворота. Нужно даже немного сместить ц. т. т. в обратную сторону, чтобы компенсировать инерционность тела в его вращательном движении по ходу переворота (смещение ц. т. т. должно быть тем больше, чем быстрее вращение).

В переворотах вдоль бревна даже у очень гибких гимнасток место опоры значительно меняется, и необходимо соответственно перемещать все тело (точнее, его центр тяжести). На рис. 5 показано удержание в стойке (*а*) и правильное перемещение (*б*) ц. т. т. по ходу переворота. Чем меньше гибкость гимнастки, тем больше перемещение места опоры при перевороте и тем важнее обеспечить горизонтальное перемещение всего тела, чтобы его центр тяжести оказался над новым местом опоры или прошел над ним (рис. 5, *б*).



а *б*

Рис. 5

Упреждающее смещение ц. т. т. и выбор места опоры. В переменных равновесиях движения звеньями тела меняют то соотношение между опрокидывающим и восстанавливающим моментами, которое соответствует данной позе в статике. Поэтому в стационарных (без перемены места опоры) равновесиях целесообразно упреждающее смещение ц. т. т. в сторону, противоположную ожидаемому нарушению устойчивости.

Например, выжимая стойку на руках, следует сначала несколько сместить ц. т. т. вперед, иначе в результате движения туловища и ног плечевой пояс, а с ним и все тело сместится назад, и либо будет потеряна устойчивость, либо придется прекратить выжимание стойки. Это нередко и наблюдается в практике, когда гимнастка выжимает стойку с промежуточными остановками, во время которых смещает ц. т. т. вперед, чтобы снова иметь возможность поднимать ноги. Чем быстрее выжимается стойка, тем больше надо смещать плечи. Заканчивая выжимание, гимнастка должна сместить ц. т. т. (субъективно — плечевой пояс) назад, так как движение туловища и ног замедляется. В противном случае гимнастка упадет вперед.

К сказанному стоит добавить, что, если не подать плечи вперед при выжимании стойки, появляется ложное ощущение невозможности выполнить этот элемент из-за недостатка силы. Смещение ц. т. т. вперед сразу меняет ощущения.

Восстановление устойчивости телодвижениями. Выше было упомянуто воздействие телодвижений на положение ц. т. т. На этом эффекте построены широко применяемые способы восстановления устойчивости тела.

Восстанавливая устойчивость тела при падении назад, применяют дуговые или круговые движения руками снизу вперед — вверх — назад — вниз. Угроза падения вперед требует противоположного направления движений. При нарушении боковой устойчи-

вости помогают, создавая реактивный восстанавливающий момент $M_в$, энергичные движения руками в лицевой плоскости (рис. 6, *в*). Иногда с той же целью приходится прибегать даже к взмаху ногой, который также вызывает встречное движение тела.

Заметим, что все описанные движения в известной мере связаны и с изменением опорных реакций.

На изменении опорных реакций построен второй способ. Рассмотрим пример. Падая влево (рис. 6, *а*), гимнастка резко сгибается в эту же сторону (рис. 6, *б*), что дает ей возможность как бы оттолкнуться (реакция опоры R) от бревна вправо и восстановить устойчивое положение тела.

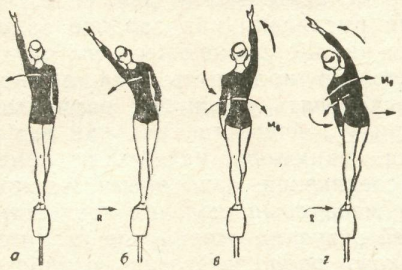


Рис. 6

Точно так же, падая вперед, нужно энергично согнуться, падая назад — прогнуться. Движения эти должны быть быстрыми, иначе они малоэффективны. Как правило, именно такими бывают непроизвольные движения, совершаемые гимнасткой при внезапной потере устойчивости. Однако необходимо *сознательное* использование таких действий: чем выше их техническая эффективность, тем менее заметной будет потеря устойчивости и меньше будут сбавки за ошибки (см. «Маскировка потери устойчивости»). Поэтому попробуем хотя бы схематически разобраться в механике рассматриваемого приема.

Толчок в спину лишил тело устойчивости (рис. 7, *а*). Любой человек, чтобы не сойти с места и не упасть, сразу же резко согнется (рис. 7, *б*). В результате появляется горизонтальная составляющая реакции опоры $R_г$, приложенная к телу в точке K (к так называемому центру опоры). Действие $R_г$ на тело равносильно действию точно такой же силы $R_г$, приложенной к ц. т. т. (точка Ц), и вращающего

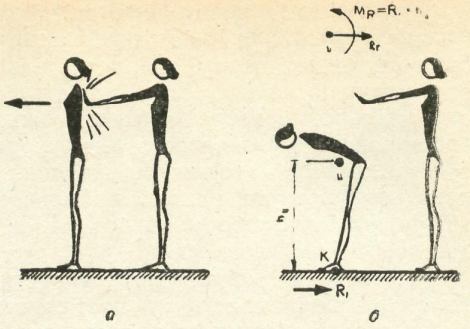


Рис. 7

момента M_R. Поэтому ц. т. т. сместится назад и устойчивость тела будет восстановлена.

Механизм описываемого приема можно объяснить, пользуясь простой моделью. При сгибании системы в безопорном положении (рис. 8, *а*) ее ц. т. т. остается неподвижным, а нижний конец смещается в сторону сгибания. Если же нижний конец фиксирован на опоре (рис. 8, *б*), со сгибанием системы возникает горизонтальная составляющая реакции опоры $R_г$, которая вызывает смещение ц. т. т. в сторону, противоположную сгибанию.

Нередко первый и второй способы применяются совместно (см. рис. 6, *г*), тогда эффект суммируется.

В стойке на руках второй из рассматриваемых способов восстановления устойчивости тела состоит в следующем: плечи быстро подаются вперед при потере устойчивости назад, в сторону лицевой поверхности тела, или убираются назад при падении вперед, то есть через голову; иначе говоря, тело «сгибается» или «прогибается» в плечевых суставах.

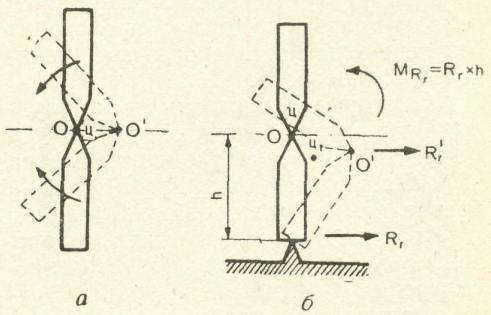


Рис. 8

Восстановление устойчивости изменением места опоры. Гимнастка как бы возвращает опору под тело, если оно отклонилось настолько, что опора оказалась в стороне и невозможно восстановить устойчивость, не сходя с места. Сделать это можно шагом или прыжком. Чем они раньше и быстрее, тем могут быть короче, короткими они должны быть и по времени.

Маскировка потери устойчивости. Практика показывает, что постановка вопроса о движениях для восстановления устойчивости нуждается в уточнении. Существует точка зрения, согласно которой потеря устойчивости (и, следовательно, необходимость ее восстанавливать) говорит о недостаточной подготовке гимнастки. В такой постановке вопроса есть известные достоинства: гимнастку нацеливают на бескомпромиссную борьбу за предельную подготовленность. Но есть и серьезный просчет, состоящий в том, что не учитывается принципиальная неизбежность срывов в каком-то проценте попыток выполнения даже хорошо освоенных элементов.

Более правильным следует считать подход, который ориентирует на тщательную подготовку и доработку элементов и вместе с тем на становление умения с наименьшими потерями выходить из возникающих по ходу выступлений критических ситуаций, связанных с практически неизбежными двигательными ошибками. Умение маскировать потерю устойчивости и действия по ее восстановлению достигается целенаправленной тренировкой, в процессе которой должны быть решены две задачи: 1) приобретение «универсального» умения маскировать потерю устойчивости в разнообразных упражнениях; 2) приобретение умения маскировать потерю устойчивости в конкретных элементах.

Основной принцип маскировки потери устойчивости — такое оформление «спасательных» движений, чтобы они выглядели как заранее задуманная часть заполняющего состава. Желательно продумать, как лучше замаскировать различные варианты потери устойчивости тела при выполнении наименее надежных элементов и соединений, а во время тренировки *по мере возникновения соответствующей ситуации всякий раз реализовать такого рода заготовки,* отрабатывая и автоматизируя их применение на практике.

РАВНОВЕСИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

РАВНОВЕСИЯ

В приведенной классификации к равновесиям отнесены помимо элементов, традиционно называемых равновесиями, все так называемые статические и силовые упражнения, а также несиловые переходы из одной позы в другую. Процесс переходов из одной позы в другую происходит без перемены места опоры или значительного поворота.

Некоторые равновесия очень трудны для освоения и выполнения. Кроме того, эта группа элементов — одна из специфичных для упражнений на бревне как вида многоборья.

Из чисто технологических соображений установленный порядок рассмотрения равновесий не соответствует принятому классификационному делению.

РАВНОВЕСИЯ НА НОГАХ

Равновесия на двух ногах. Большинство позных и переменных равновесий на двух ногах несложны. Однако равновесия на пальцах и равновесия со значительным наклоном в сторону или назад связаны с риском потери устойчивости тела. Кроме того, иногда трудность определяется проявлениями гибкости. Учитывая это и чисто декоративные особенности равновесий на двух ногах, следует включать их в комбинации, не боясь использовать сложные варианты и стараясь находить новые эффектные позы и оттенки. Если в комбинации есть другие равновесия, следует избегать дополнительных остановок, можно применять переменные равновесия с кратковременной фиксацией позы или без нее.

Равновесия на пальцах применя-

ются довольно редко. Поднимаясь на пальцы, гимнастка повышает объективную трудность равновесия, сообщает позе легкость, воздушность (конечно, при непринужденном исполнении).

Равновесия в стойке и в полуприседе более устойчивы, чем сходные равновесия в приседе, что связано главным образом с различием возможностей динамического сохранения устойчивости тела.

Равновесия на одной ноге. Устойчивость тела в равновесиях на одной ноге даже при опоре полной ступней мала и в переднезаднем, и в боковом направлении.

Как и в обычных равновесиях на двух ногах, можно опираться полной ступней, носком или пальцами (в последнем случае особенно затруднены позные равновесия). Равновесие можно выполнять в стойке на прямой или согнутой ноге, в приседе на одной. Труднее сохранять устойчивость в равновесиях с наклоном туловища или головы, особенно назад, с поворотами головы. Хорошая гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах позволяют значительно улучшать зрелищность и увеличивать трудность равновесия. Например, равновесие на одной ноге («ласточка») может быть превращено в гораздо более трудное — в вертикальный шпагат (рис. 9).

В ряде равновесий на одной ноге ценится не столько трудность сохранения устойчивости тела, сколько проявление гибкости (вертикальный шпагат, продольный и особенно поперечный; равновесие «кольцом» одной; равновесие на одной, другая в сторону-вверх и др.). При этом можно поддерживать свободную ногу рукой (рис. 10), но больше ценятся проявления *активной* гибкости (см. рис. 9, 11).

Переменные равновесия на одной ноге — большей частью различные по направлению и форме махи ногами. Это важные детали композиции упражнения. Даже мах вперед, если он очень широкий, выглядит эффектно (рис. 11).

Равновесия, выполняемые с опорой всей ступней, можно резко усложнить, поднявшись на носок и тем более на пальцы.

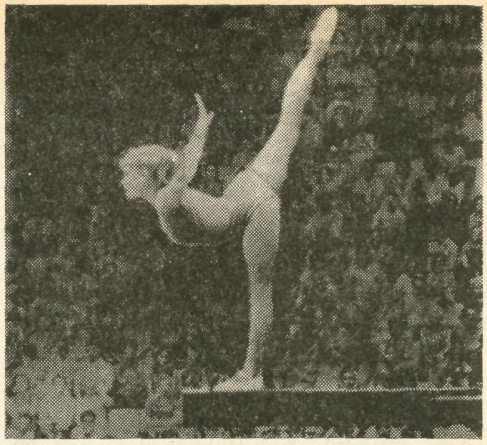


Рис. 9

Рис. 10

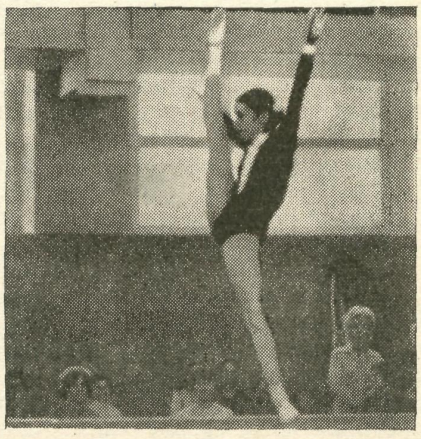


Рис. 11

РАВНОВЕСИЯ НА РУКАХ

Стойка на руках. Стойки на руках можно разнообразить, придавая различное положение ногами (продольный или поперечный шпагат, одна согнута вперед, другая прямая или согнутая отведена назад и т. п.) либо сильно прогибая тело («кольцо» одной или двумя; ноги назад горизонтально).

Сохранять устойчивость тела в стойке на руках легче, если гимнастка не фокусирует зрение на каком-либо конкретном предмете, а, наоборот, старается видеть все не вполне резко. Это заметно обостряет периферическое зрение, благодаря особенностям которого становятся заметными изменения положения головы в пространстве, а значит, и положения всего тела. В данном случае тоньше работает двигательный анализатор.

Переменные равновесия, связанные со стойкой на руках,— это стойки на руках с различными изменениями прогиба и положения ног, это выходы в стойку (силой, толчком — см., например, рис. 12) и опускания из стойки (медленно, быстро, с перемахом — см., например, рис. 31).

Обучение.

А. Исходная база.

Стойка на руках на полу.

В. Затруднения в обучении.

Колебания прогиба и ног.

1. Тело не «закрепощено», из-за чего даже очень малые его перемещения в пространстве, неизбежные при выполнении равновесий, приводят к изменениям прогиба и угла в тазобедренных суставах. А это, в свою очередь, увеличивает колебания ц. т. т. Нужно научиться напряжением мышц фиксировать прогиб туловища в поясничной и грудной частях, а также стабилизировать положение ног относительно туловища. Это достигается имитационными упражнениями: стоя, удерживать над головой гриф от штанги, добиваясь, чтобы он не колебался даже после того, как тренер слегка толкнет гриф или саму гимнастку; в стойке на руках напряжением мышц фиксировать тело, чтобы оно не изменяло прогиба, несмотря на нажим тренера на ноги, сверху вниз; ходьба на руках с поддержкой за ноги или без поддержки, тело закреплено.

2. Гимнастка пытается сохранять устойчивость тела, балансируя ногами. Нужно отказаться от этого, даже если ей кажется, что без такого балансирования она упадет. Сохранение устойчивости достигается изменением силы нажима пальцами, в крайнем случае, когда тело сильно отклонилось,— перемещением плечевого пояса вперед или назад.

Плечевой пояс все время совершает небольшие колебания в переднезаднем направлении, ноги — в противоположном.

Для сохранения устойчивости тела гимнастка в основном пользуется перемещением плечевого пояса. Между тем главной должна быть работа пальцами рук, а перемещением плечевого пояса надо пользоваться, лишь когда кисти уже не справляются. Соответственно этому следует сосредоточивать внимание на двигательных ощущениях в кистях и пальцах рук, а не в плечевом поясе.

Часто нарушается устойчивость тела, и оно падает назад (в сторону лицевой поверхности).

Гимнастка неправильно представляет себе ощущения в кистях и пальцах рук и поэтому располагает ц. т. т. позади оптимального его положения. Нужно стоять так, чтобы все время ощущать значительное напряжение пальцев рук, все время немного противодействовать тенденции тела упасть вперед (через голову). Равновесие положение ц. т. т. точно над лучезапястным суставом не обеспечивает сохранения устойчивости.

Стойка на одной руке. Отличие от стойки на руках прежде всего в большей трудности сохранения устойчивости тела в боковом, а не в переднезаднем направлении. Овладение стойкой на одной руке во многом зависит от правильной постановки плеча опорной руки. Надо добиваться, чтобы рука стояла вертикально, тело при этом несколько наклонится в одноименную опорной руке сторону.

Переходя из стойки на руках в стойку на одной руке, следует максимально оттянуться в опорном плече, то есть поднять эту сторону плечевого пояса, как бы стараясь приблизить плечевой сустав к уху. Это помогает обеспечить телу «жесткость» и облегчает балансирование. «Жесткость» по-

вышается и разведением ног в стороны — симметрично* или так, чтобы одна занимала вертикальное, другая горизонтальное положение. Хорошо смотрятся стойки на одной руке с согнутой вперед или назад ногой. При этом в обоих вариантах следует сгибать разноименную опорной руке ногу. Кроме того, что немаловажно, в таком случае легче сохранить «жесткий стержень» стойки — опорную руку и одноименные с ней сторону туловища и ногу.

Немалое значение имеют *действия свободной рукой и ее положение.* При разведенных в стороны ногах она должна быть параллельна разноименной ноге, в остальных случаях лучше всего располагать ее горизонтально. Это и красиво, и удобно для балансирования при возможной критической ситуации, так как поднимание и опускание руки в лицевой плоскости — действенное средство регуляции устойчивости тела в боковом направлении при тех крайне малых его отклонениях, которые в стойке на одной руке уже решают дело. Конечно, рука должна быть прямой. Отводя руку в сторону, гимнастка создает противовес ногам, которого не было, пока эта рука была около бревна. Надо предвидеть и учесть это, устанавливая тело с чуть бо́льшим наклоном в сторону опорной руки. Труднее, но и красивее стоять с прижатой к телу рукой.

Переходы из упоров в стойку и обратно согнувшись с прямыми руками. Целесообразно совместно рассмотреть чисто силовые переходы и выполняемые толчком или махом, чтобы подчеркнуть их техническую общность.

Для правильного исполнения данной группы переменных равновесий особенно важны следующие общие для них детали. Сначала о переходе в стойку.

Ноги желательно как можно раньше максимально приблизить к телу, что уменьшает момент их силы тяжести относительно оси плечевых суставов и облегчает подъем тела. Разведение ног в стороны помимо декоративных целей решает ту же задачу. Сначала надо поднять туловище до вертикального положения, лучше даже немного за вертикаль, чтобы спина и руки оказались в одной плоскости, и лишь затем начинать разгибание в тазобедренных суставах. Спину следует держать прямой, а приближая к вертикали, прогнуть в пояснице. Несмотря на это, ноги надо удерживать около туловища. Недостаточная подвижность в суставах мешает приблизить ноги к туловищу, из-за чего выжимание затруднено.

Чтобы полноценно приложить усилия, необходимые для выжимания стойки, нужно предварительно так переместить тело вперед, чтобы сильным напряжением пальцев с трудом удерживать его от падения. Это предупредит падение в обратную сторону в результате поднимания тела (см. раздел «Общие элементы техники»). Заметим: если на старте тело сильно смещено вперед, гимнастка под угрозой потери устойчивости в переднем направлении *не сможет выжимать стойку медленно.* Чтобы не упасть, она будет вынуждена приложить большее усилие и выполнить это движение быстро (а это требует большего запаса силы!).

Сразу после прохождения ногами горизонтального положения необходимо начать смещение ц. т. т. назад, чтобы избежать падения вперед. Чем быстрее движутся ноги, тем быстрее нужно смещать ц. т. т. Это очень ответственный момент. Чем быстрее выжимание, тем сложнее «попасть» в устойчивое положение при выходе в стойку.

Остановимся на особенностях отдельных элементов.

Выжимая стойку из упора углом ноги врозь вне либо из упора углом, следует особое внимание обратить на активное приближение ног к телу с самого начала, еще даже находясь в положении угла. Субъективно это воспринимается гимнасткой и зрителями как поднимание угла над бревном при сохранении положения ног, близкого к горизонтальному и с некоторым отведением таза назад наряду с предельным округлением спины. Только когда возможности такого движения исчерпаны, можно переходить к подъему таза, не забывая все время посильнее подтягивать прямые ноги к туловищу, точнее, к плоскости его грудной части.

---

* Разводить ноги очень широко, тем более до поперечного шпагата, не следует. Это портит рисунок стойки.

При опускании из стойки на руках в упор углом или углом ноги врозь вне действия происходят в обратном порядке.

На кадрах 6—10 рис. 12 показано исполнение круга правой в стойку на руках из упора присев на левой (продольно). Следует обратить внимание на три главные трудности. Первая — вынужденно поздняя постановка на опору левой руки затрудняет слитное с кругом правой поднимание тела в стойку. Преодолеть эту трудность можно, лишь начиная отталкивание левой ногой и выжимание стойки еще до опоры левой рукой, то есть как бы в стойку на одной руке.

Вторая трудность — необходимость полноценно оттолкнуться левой ногой, в то время как правая расположена скрестно впереди, таз несколько повернут, а опираться можно только на одну руку. Чтобы справиться с задачей, следует начинать отталкивание очень мягко, спокойно выпрямляя левую и одновременно приближая к ней (опусканием) правую ногу.

Третья трудность — отталкиваясь из неловкого положения, гимнастка тем не менее должна точно рассчитать смещение тела вперед, чтобы обеспечить его устойчивость как при дожимании стойки, так и после его завершения. В упоре продольно на бревне это значительно труднее, чем на полу, потому что нельзя поставить руки достаточно далеко перед собой и направить отталкивание ногой вперед. Из-за этого приходится сильнее подавать вперед плечи, увеличивая нагрузку на пальцы и перегибая кисти. Обе трудности меньше при способе опоры руками, показанном на рис. 4, *в*.

Есть свои особености и в выполнении *стойки махом назад со сгибанием и выпрямлением из упора сидя ноги врозь поперек*. Чтобы выполнить сильный мах назад, необходимо решительно подать плечи вперед. Однако нужно рассчитать так, чтобы при сгибании в тазобедренных суставах не потерять устойчивости и не кувыркнуться вперед.

РАВНОВЕСИЯ НА ТЕЛЕ

Почти все эти равновесия элементарны и имеют значение лишь как композиционные детали комбинации. Большое разнообразие поз, их своеобразие, возможность придавать различные положения рукам и ногам, надежность в исполнении позволяет гимнасткам эффектно демонстрировать все новые варианты равновесий на теле. Однако среди них существуют и такие, которые вносят известный вклад в общую трудность комбина-

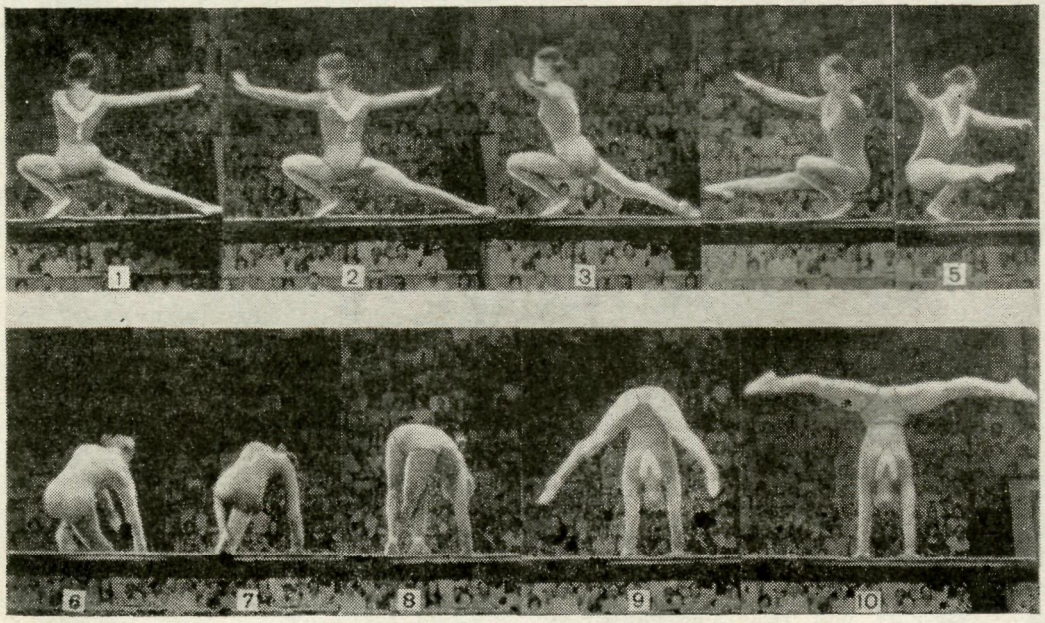


Рис. 12

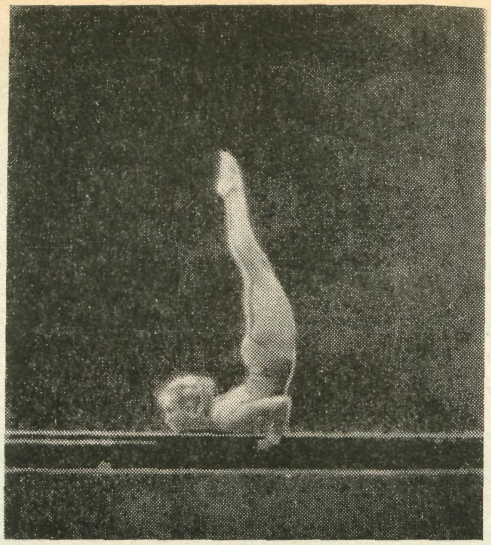


Рис. 13

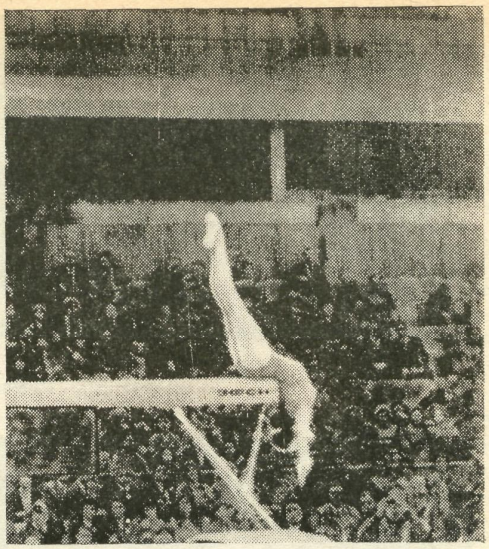


Рис. 14

ции, например стойки на груди (рис. 13), некоторые равновесия лежа (рис. 14).

РАВНОВЕСИЯ НА НОГАХ С ОПОРОЙ РУКАМИ

Большей частью это нетрудные равновесия: различные упоры стоя, присев (на одной или двух ногах, с опорой одной или двумя руками). Но в рассматриваемую группу входят также и сложные равновесия: «мосты» и вертикальный шпагат с опорой или хватом за бревно.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Различают четыре группы перемещений: шаги, подскоки, прыжки, повороты.

Группу *шагов* характеризует чередование опоры одной и другой ногой, небольшие, незначительно превышающие тяжесть тела опорные реакции, отсутствие безопорной фазы. К этой группе относятся также выпады, представляющие собой, по существу, видоизмененные шаги.

Во время подскока гимнастка кратковременно теряет контакт с опорой, что, однако, не связано со значительным подъемом ц. т. т. и большими опорными нагрузками. Незначительный отрыв от опоры позволяет сравнительно легко и уверенно сохранять устойчивость тела. Подскоки выполняются на одном, реже на двух носках, почти всегда сопровождаются движениями руками, головой, свободной ногой. Бóльшая часть подскоков связана с передвижением по бревну, очень часто они сливаются (комбинируются) в единые комплексы с шагами.

Прыжки значительно труднее, чем шаги и подскоки. Выполнение их, по крайней мере при стремлении выполнить их максимально широко, связано с риском потери устойчивости. Это заставляет считать прыжки упражнениями, связанными с повышенной опасностью частичной или полной потери устойчивости тела, вносящими в комбинацию элемент риска. Особенно это касается прыжков с большой амплитудой движений и прыжков с поворотами (рис. 15 и 16).

Высота прыжка — одна из главных характеристик качества его исполнения. Другая важнейшая характеристика — демонстрация той позы или действий, которые составляют суть прыжка. Третья характеристика — устойчивость приземления. Она нередко оказывается наиболее веской, поскольку неудачное приземление может привести к падению со снаряда.

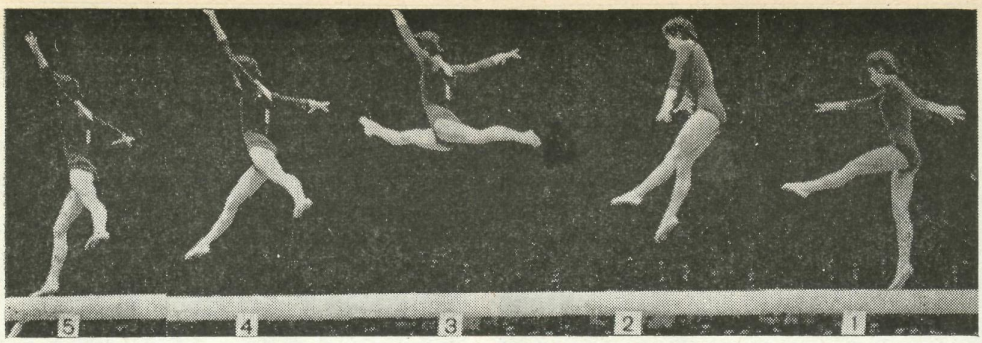


Рис. 15

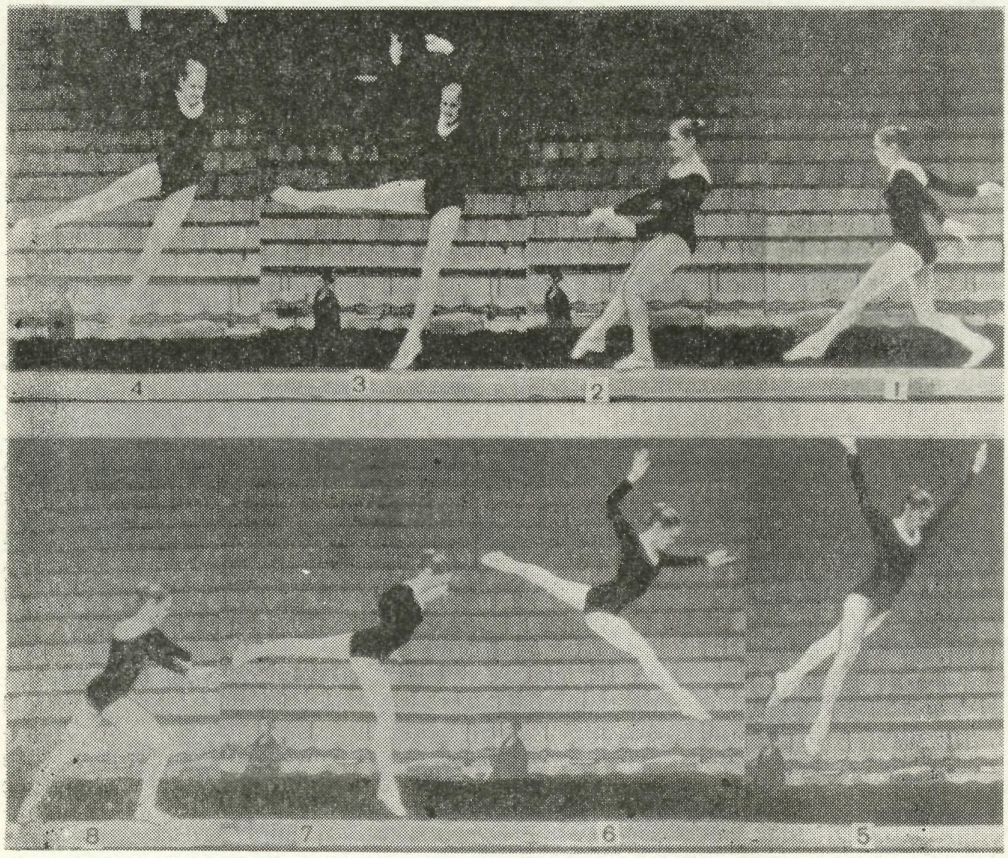


Рис. 16

Прыжки на месте проще аналогичных прыжков с продвижением; с увеличением продвижения («длины» прыжка) сложнее сохранить устойчивость. Прыжки на месте выполняются большей частью толчком двумя ногами, прыжки с продвижением — толчком одной и махом другой ногой. Прыжкам с продвижением обычно предшествуют 1—2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу с немедленным шагом другой. Прыжки можно выполнять с поворотом на 360° и более.

Особый род перемещений — *повороты,* содержание которых составляет вращательное движение тела вокруг его продольной оси. Прыжки с поворотами входят в группу прыжков, а не поворотов, так как основное их содержание — прыжок. Повороты подскоком, напротив, включены в группу поворотов.

Повороты выполняются на месте и с перемещением. Повороты с перемещениями — это главным образом шаги с поворотами. Повороты на месте осуществляются подскоком, вращением на носке, вращением с опорой на два носка, с опорой на руки, с опорой на другие звенья тела.

От поворотов на ногах резко отличаются повороты на руках — в упоре, в стойке. Их можно выполнять с неизменной опорой и переступанием, на двух руках и на одной. Во всех случаях тело должно быть строго закреплощено, так как прогибания, сгибания, сгибания в сторону препятствуют сохранению устойчивости тела.

Повороты в стойке на руках одним шагом. Начиная поворот плечом вперед, гимнастка переносит вес тела на опорную (во время поворота) руку. Если выполняется поворот на 90°, нужно несколько сместить ц. т. т. вперед, так как место опоры тоже смещается в этом направлении. При выполнении поворота на 180° из стойки на руках продольно «хватом снизу» или «разным хватом» нужно стараться предварительно слегка сместить ц. т. т. назад, поскольку во время поворота он всегда немного подается вперед, а место опоры в этом направлении не смещается.

Повороты плечом назад труднее аналогичных поворотов плечом вперед, поскольку психологически трудно правильно расположить ц. т. т.: нужно побороть обманчивое впечатление, что при таком расположении ц. т. т. будет потеряна устойчивость после завершения поворота и произойдет падение вперед (через голову). Ни в коем случае нельзя уменьшать угол между опорной рукой и туловищем, они должны быть расположены в одной плоскости. Плечевой сустав должен быть поднят, то есть «плечо оттянуто».

Повороты в стойке на руках двумя шагами. Их можно рассматривать как соединение двух поворотов: одного плечом вперед, другого плечом назад. От того, какой из этих «одношажных» поворотов выполняется первым, зависит название «двухшажного». Двумя шагами можно выполнять повороты на 180, 270 и 360°.

Очень важно в начале поворота сообщить телу достаточное вращение вокруг продольной оси, иначе трудно будет осуществить вторую часть поворота (вторым шагом). Кроме того, поворот разделится на два «одношажных». Вращение активно задается шагающей рукой. Смещать ц. т. т. нужно в соответствии с тем, как изменится место опоры.

Повороты двумя шагами можно выполнять быстро или медленно. В первом случае нужно придать телу быстрое вращение вокруг продольной оси и стараться как бы удерживать носки в одной точке пространства. Во втором случае шаги выполняются «вперевалку», с поочередным переносом веса тела сначала на первую, затем на вторую опорную руку. Однако перенос веса должен быть неполным, иначе гимнастка потеряет устойчивость в направлении переноса.

Очень хорошо, как и в вольных упражнениях, смотрится поворот кругом двумя шагами (плечом вперед или назад) из стойки на руках с продольным шпагатом и переменой его движениями ног в горизонтальной плоскости (в сторону поворота). Движения ногами следует начать несколько раньше, чем поворот. Необходимо сохранять жесткость спины и плечевого пояса, двигаться должны только руки и ноги. Неплохо смотрится и поворот, показанный на рис. 23, кадры 2—4.

УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕМ ТЕЛА

В группу переворачиваний входят кувырки и перекаты, перевороты и полуперевороты, сальто, то есть все прыжковые акробатические элементы.

КУВЫРКИ И ПЕРЕКАТЫ

Кувырки и перекаты на бревне выполняются по-иному, чем на ковре. Ограниченная опора заставляет в большинстве случаев использовать удерживающую связь с опорой, значительно увеличивающую устойчивость тела, либо очень точно направлять его движение.

Используют два основных способа захвата бревна: сверху и снизу. При захвате сверху не обеспечивается высокой устойчивости, но меньше стесняется свобода действий, особенно при выполнении быстрых кувырков.

Гимнастки старших разрядов стараются не пользоваться захватом бревна снизу.

Кувырки выполняют через голову либо плечо. Кувырки через плечо требуют меньшего подъема ц. т. т., но неизбежно сопряжены с асимметрией положения тела относительно оси бревна после переката через плечо, что затрудняет точное завершение элемента.

КУВЫРКИ И ПЕРЕКАТЫ ВПЕРЕД

Кувырок вперед без опоры руками. Элемент этот, внешне совсем простой, требует огромной работы для обеспечения стабильности движений, без которой нельзя избежать падения. Варианты конечного положения: присед, сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, упор углом ноги врозь, шпагат (через голень одной ноги со скольжением другой вперед).

Кувырок вперед прыжком. Это очень эффектное упражнение, если прыжок высокий и далекий. Высокий, но короткий прыжок не только оставляет меньшее впечатление, но и затрудняет амортизацию приземления на бревно, поскольку не способствует перекату.

При выполнении кувырка вперед прыжком применяют перехват руками в захват снизу сразу же после касания опоры верхней частью спины, что позволяет избежать потери устойчивости в боковом направлении и силой замедлить опускание спины и таза. Можно выполнять и без перехвата руками вниз, благодаря чему вторая часть кувырка станет зрелищнее.

Кувырок вперед махом назад. Мах ногами назад выполняется либо толчком ногами (или махом-толчком с соединением ног в верхней точке), либо из упора сидя ноги врозь.

Сгибание для осуществления переворачивания через голову следует выполнять четко, акцентированно. При этом спину надо округлить, голову взять на грудь (но не полностью, чтобы можно было еще согнуть шею после касания головой бревна).

Мах ногами назад следует закончить не в устойчивом положении, а падая вперед, иначе нельзя будет выполнить вторую часть кувырка.

Кувырок вперед махом назад, особенно из упора сидя ноги врозь, эффектен и своеобразен. Широкое движение в первой части элемента выгодно отличает его от других кувырков.

Перекат вперед из стойки на руках или голове и руках (рис. 17). Этот перекат по технике выполнения мало чем отличается от второй части кувырка вперед махом назад. Однако опускание до касания головой здесь выполнить легче, поэтому гимнастка может позволить себе раньше перехватить руки вниз, не дожидаясь даже касания бревна шеей.

Перекаты вперед из седа ноги врозь. Элемент завершается стойкой на груди или плече (поперек). В обоих случаях руки следует ставить на бревно очень мягко, сгибая их без сопротивления падению, иначе трудно

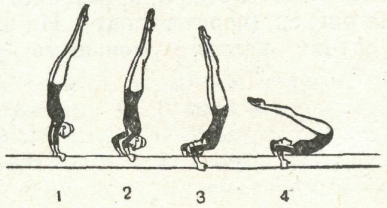


Рис. 17

будет выйти в стойку. Выполняя перекат вперед в стойку на плече, гимнастка «освобождает» опорное плечо: отводит голову в противоположную сторону. При этом туловище почти само собой сгибается в сторону безопорного плеча. Выполняя стойку на груди, нужно заранее поднять голову, чтобы стимулировать прогибание грудной части туловища.

КУВЫРКИ И ПЕРЕКАТЫ НАЗАД

Перекат назад в стойку на голове и руках или на руках. Эти два элемента сходны по технике исполнения. Их выполняют из упора согнувшись на лопатках, из упора лежа на спине, из упора сидя. Последний вариант наиболее труден: нужно не только точно сделать перекат назад через спину, но и верно установить руки, а что всего сложнее — избежать удара головой о бревно при непременном условии вовремя и энергично помогать движением головой назад подъему тела в стойку. Первый вариант возможен и из упора согнувшись на лопатках продольно.

Один из основных моментов техники исполнения переката в стойку — энергичный нажим руками на бревно почти сразу же после их постановки. Работа руками должна сочетаться с предельно активным разгибанием шеи с опорой затылком о бревно.

При выполнении переката назад в стойку на голове и руках можно опираться руками за головой, тогда не нужно переставлять ее вперед (именно этот вариант показан на рис. 29).

Перекат назад из стойки. Перекат назад через грудь можно выполнять из стойки на груди, на голове и руках, на руках. Во время переката необходимо активно сохранять значительный прогиб тела. Обычно выполняют перекат в упор сидя ноги врозь, однако есть несколько более сложный вариант — перекат в упор лежа на бедрах. Если прийти в упор лежа на одном бедре (слегка отклонив таз во время переката), можно без остановки через упор на колене перейти в различные другие положения, встать и т. д. При опускании на грудь из стойки на руках надо следить за тем, чтобы раньше времени не потерять устойчивости в направлении лицевой поверхности тела, иначе последует падение на бревно. При правильном выполнении переката кисти рук накрываются нижней частью грудного отдела туловища.

Кувырки назад через плечо. Эти кувырки можно выполнять согнувшись (в упор на колене, присев, сидя на бедре, углом ноги врозь, в горизонтальный упор на локте) либо прогнувшись (с перекатом в упор лежа на одном или двух бедрах, в упор сидя ноги врозь).

Первая часть кувырка представляет собой перекат назад в стойку на плече. Во время переката через грудь следует несколько согнуть туловище в сторону, чтобы ноги правильно легли на бревно. Перекат назад в стойку на плече и кувырок назад прогнувшись через плечо надо выполнять быстрым движением: это и красивее, и легче. Прогибание тела должно быть закончено еще до прихода в стойку на плече. Помимо рук о бревно опираются плечо и основание шеи. Предохраняя шею от ребра рабочей поверхности снаряда, можно так ставить кисть одноименной руки, чтобы шея ложилась на большой палец.

Отводить шею от бревна, то есть опираться в основном наружной частью плеча, не следует — это затрудняет сохранение устойчивости тела.

ПЕРЕВОРОТЫ И ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ

Группа переворотов потенциально включает в себя почти все перевороты, которые могут быть включены в вольные упражнения, а также некоторые модификации, связанные с опусканием ног ниже опоры и потому невозможные на ковре. Однако в связи со сложностью использования опоры и сохранения устойчивости тела на бревне многие элементы этой группы на нем еще не демонстрировались. Техника исполнения переворотов на бревне в принципе такая же, как и в вольных упражнениях, поэтому здесь мы будем останавливаться главным образом на специфике, свойственной исполнению упражнений этой группы в рассматриваемом виде четырехборья.

Специфика снаряда отражается на способе опоры руками при выполне-

нии переворотов. В случаях, когда гимнастка должна проходить положение стойки на руках поперек, применяют три основных варианта: II—V пальцами наружу (с опорой на боковые поверхности бревна), вперед и внутрь (рис. 18). Способы опоры в стойке на руках продольно показаны на рис. 4. Применение того или другого способа определяется конкретными особенностями предшествующих опоре руками и последующих действий, а также ранее выработанными навыками исполнителя. Опора пальцами наружу (рис. 18, *а*) облегчает управление телом и сохранение его устойчивости. Расположение рук пальцами внутрь (рис. 18, *в*) позволяет компенсировать большие неточности их постановки на рабочую поверхность снаряда (смещение в сторону). Пальцами вперед (рис. 18, *б*) чаще ставят одну из рук в сочетании с постановкой другой пальцами наружу или внутрь.

Полуперевороты представляют собой первые или вторые половины переворотов, выполняемые изолированно. По технике исполнения они редко отличаются от соответствующих частей переворотов.

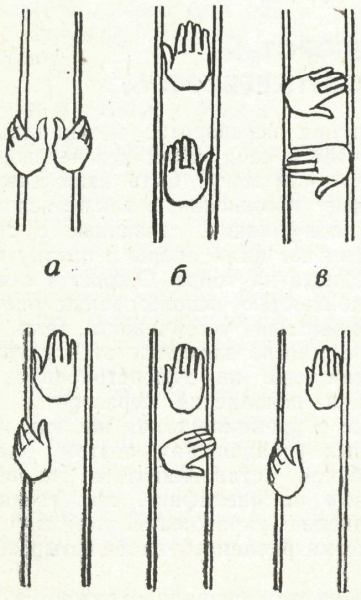


Рис. 18

ПЕРЕВОРОТЫ И ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ ВПЕРЕД

Общее для этой группы переворотов прежде всего то, что гимнастка не видит, куда наступает ногой в заключительной части элемента. Это и создает основную трудность исполнения. Правильная постановка ноги на опору, осуществляемая без контроля зрения, есть, таким образом, результат тонких двигательных ощущений, точного контроля движений и положений звеньев тела. Поэтому, чтобы надежно выполнять переворот вперед, нужна высокая стабильность всей системы движений.

Переворот вперед на одну ногу (рис. 19). Выход в стойку осуществляется махом-толчком. Гимнастка опирается о рабочую поверхность бревна большими пальцами и прилежащими к ним частями ладоней, бо́льшие части ладоней и остальные пальцы лежат на боковых поверхностях снаряда. Из-за узкой постановки рук подвижность их в плечевых суставах меньше, чем при выполнении этого элемента на ковре, так что приходится больше внимания уделять отведению плеч назад (кадры 2—3), позволяющему во второй части переворота (после стойки) лучше прогнуться, ближе к рукам поставить ногу и позднее перенести на нее вес тела. Благодаря этому смягчается постановка ноги, что на бревне очень важно — ведь не всегда нога становится совершенно точно.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Переворот вперед на гимнастической скамейке. То же на низком бревне.

2. На гимнастической скамейке: из моста опорой одной ногой встать на нее. То же на низком бревне. (Можно облегчить задачу, используя наклонное бревно).

3. На полу: переворотом вперед мост с опорой одной ногой, держать. То же на скамейке, затем на бревне (низком). Следить за тем, чтобы вес тела как можно дольше оставался на руках.

4. Переворот вперед на наклонном бревне (вниз).

В. Затруднения в обучении.

Неточная постановка ноги, вызывающая нарушение устойчивости тела при вставании на ноги.

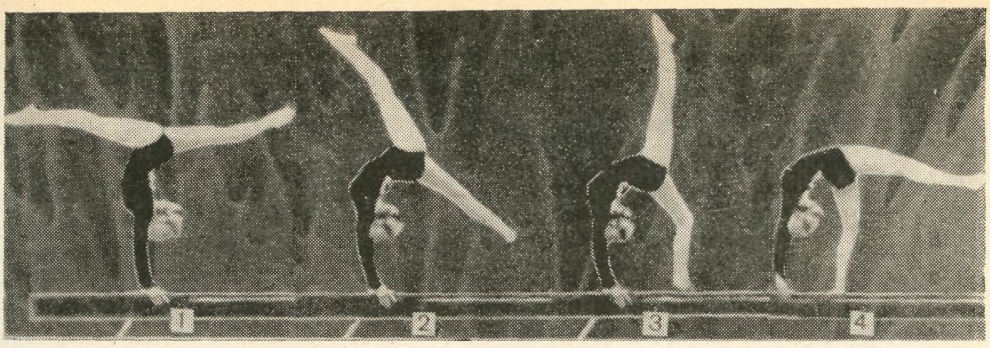


Рис. 19

Необходимо отрабатывать исполнение переворота на «бревне», начерченном на полу («полоса»), или, что лучше, на доске. Затем на низком бревне, обложенном с обеих сторон матами.

Потеря устойчивости при вставании даже в случае точной постановки ноги.

Направление движения тела не в плоскости бревна, из-за чего ц. т. т. смещается в сторону. Необходимо выполнять переворот на «полосе» с партнером, корректирующим словами и помощью направление движения тела.

Постановка ноги на бревно ударом (из-за чего трудно вставать).

Неправильная постановка плеч (недостаточно отведены назад). Отрабатывать эту деталь исполнения сначала в стойке на руках на полу или на низком бревне с помощью, затем в процессе исполнения переворота на полу и на низком бревне, стараясь почти до самой постановки ноги лишь очень незначительно нарушать равновесие тела на руках (кадр 3).

Сгибание тела при вставании с падением назад.

После постановки ноги гимнастка пытается преждевременно, не переведя (или недостаточно переведя) вес тела на ногу, поднять туловище. Это мешает встать. Необходимо тщательно отработать правильное вставание при выполнении этого переворота на полу, акцентируя внимание на активном смещении таза вперед с сохранением сильного прогиба в начальной фазе вставания (см. рис. 5, *б*).

Медленный переворот вперед на две ноги. Ноги следует ставить одновременно одну перед другой (пятка над подъемом). Колени слегка развести в стороны, чтобы сзади стоящая нога не мешала впереди стоящей. Опираться в основном на сзади стоящую ногу.

Медленный переворот вперед (продольно). Выполняется на одну или две ноги. Первый вариант труднее. Переворот требует очень хорошей гибкости и тонкого владения стойкой на руках продольно. Вставание на ноги без потери устойчивости также сопряжено с существенными трудностями: не только исключено всякое последующее перемещение вперед или назад, но и уменьшен (почти вдвое) обычный переднезадний размер опорной поверхности ноги. Поэтому с начала переворота до получения ногами уверенной опоры надо сохранять хорошую устойчивость в стойке на руках. Переворот можно начинать толчком одной или двумя ногами, выжиманием согнувшись (ноги вместе или врозь).

Медленный переворот вперед на одну ногу опорой одной рукой. Данный элемент рекомендуется выполнять быстрее, чем с опорой двумя руками. Особое значение приобретает здесь точный, без смещения вправо или влево, выход в стойку на руке (при выполнении переворота опорой двумя руками небольшие неточности такого рода легко выправляются).

Вставать с переворота можно на одноименную или разноименную опорной руке ногу (но опорная рука должна быть одноименной толчковой ноге). В первом случае производится смена положения в стойке, а вторая половина переворота аналогична второй половине переворота вперед с по-

следовательной опорой (см. ниже). Возможны два варианта переворота: без выкрута в плечевом суставе и с выкрутом. Каждый из них можно делать со вставанием на одной ноге или с быстрой постановкой второй ноги сразу вслед за первой. Второй вариант воспринимается как переворот вперед с последовательной опорой с пропущенной опорой первой рукой («через одну руку»).

Быстрый переворот вперед. Выполняется на одну или на две ноги. Нужное прогибание здесь достигается легче, чем при медленном перевороте. Это освобождает гимнастку от необходимости значительно смещать плечи назад при прохождении стойки на руках. Возможности контроля и коррекции боковой устойчивости тела во время переворота незначительны, поэтому особенно велика роль точного начала. Быстрый переворот можно выполнять с места, с 1—2 шагов, с вальсета. Несколько сложнее переворот опорой одной рукой, предъявляющий более высокие требования к гибкости гимнастки.

Переворот вперед с последовательной опорой руками. Как и в вольных упражнениях существуют два варианта выполнения этого переворота с выкрутом в плечевом суставе второй опорной руки и без выкрута. Но если на ковре не обязательно ставить руки и ноги по одной прямой, то на бревне это необходимо. Руки следует ставить пальцами внутрь (см. рис. 18, *в*). Оба варианта можно выполнять со вставанием на одну ногу с некоторой задержкой постановки другой (лучше с приходом в неширокий выпад) или с постановкой другой ноги без задержки (желательно, чтобы временные интервалы между моментами опоры конечностями были одинаковыми, как и расстояния между местами опоры); более ранняя постановка второй ноги является ошибкой, за исключением случаев, когда это оправдано логикой ритмического рисунка.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Стоя на полу, наклоном назад с поворотом плеч, одноименным опорной (стоящей сзади) ноге, коснуться опоры рукой и вернуться в и. п. То же на бревне.

2. Переворот на полу, затем на доске, на гимнастической скамье, на низком бревне с уложенными до уровня рабочей поверхности матами или с помощью и страховкой.

В. Затруднения в обучении.

Первая опорная нога ставится со смещением в разноименную сторону.

Это часто бывает при использовании варианта с выкрутом, вследствие того, что гимнастка мало отводит ногу, то есть недостаточно направляет ее движение в одноименную сторону: чем больше разворот туловища и таза, тем больше должно быть отведение ноги, чтобы ее движение происходило точно в плоскости бревна. Нужно медленно (с помощью) проделывать переворот на низком бревне, следя за движением ноги.

Переворот с последовательной опорой руками в упор сзади присев. Интереснее вариант исполнения в упор сзади присев на одной, откуда легче без паузы переходить к исполнению переворота назад с последовательной опорой руками. Как и на ковре, гимнастка после касания опоры первой ногой немедленно сгибает ее, одновременно завершая выкрут в плечевом суставе опорной руки. Другая нога остается на весу. Вместо упора сзади присев можно прийти в упор сзади сидя с опорой согнутой ногой, для чего первую опорную ногу нужно поставить несколько дальше вперед, чтобы избежать переноса на нее веса тела.

Темповой переворот вперед на одну ногу. При выполнении его необходима фаза полета после толчка руками (на бревне она меньше выражена, чем в вольных упражнениях). Чтобы лучше опереться, руки ставят на бревно хотя и одновременно, но одну перед другой пальцами внутрь либо одну — в этом случае переднюю — пальцами вперед.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. С шага и темпового подскока переворот вперед на полу, ставя описанным выше образом руки и ногу на начерченную полосу (доску).

2. То же на гимнастической скамейке, затем на низком бревне (сначала с уложенными до уровня рабочей поверхности матами, затем без

них). По мере необходимости применять помощь и страховку.

В. Затруднения в обучении.

Незначительна или отсутствует фаза полета.

Чаще всего это связано с поздним началом отталкивания руками в результате недостаточной скорости переворачивания тела и боязни неточно поставить ногу, если фаза полета начнется рано. Первое устраняется постановкой опорной ноги при завершении вальсета далеко позади проекции ц. т. т., мягкой постановкой вслед за этим толчковой ноги и максимально энергичным махом-толчком на переворот. Второе можно исправить только предельной стабилизацией постановки ноги на бревно после переворота при наличии фазы полета, то есть многократным повторением правильного исполнения элемента на низком бревне со страховкой либо без страховки, уложив вровень с рабочей поверхностью маты у места приземления.

Темповой переворот вперед на две ноги. В момент приземления одна нога ставится впереди другой вплотную. Одновременности постановки ног следует добиваться ускоренным «догоном» толчковой ноги, стараясь соединить их в стойке на руках. В действительности ноги соединяются значительно позднее, но установка на раннее соединение ног помогает в обучении, да и после его завершения.

Темповой переворот вперед с опорой одной рукой. Опорную руку для лучшего выполнения толчка следует ставить пальцами вперед. Отталкиваться надо с активным, хотя и на небольшой угол, поворотом плеч, чтобы повысить эффективность толчка за счет работы мышц туловища. Чем энергичнее мах-толчок ногами, тем легче оттолкнуться рукой так, чтобы была фаза полета перед постановкой ноги на бревно.

Темповой переворот вперед в присед на одной ноге. Исполняя этот переворот, гимнастка сгибается в тазобедренных суставах, но в колене сгибает только ту ногу, на которую приземляется, другая остается прямой. Целесообразно применять только вариант со сгибанием тела и опорной ноги после касания ею бревна. По приходе в присед гимнастка может опереться руками о бревно (упор присев). Приседание создает впечатление большой высоты подлета тела.

Вариант: темповой переворот со сменой ног в присед на одной.

Прыжком переворот вперед. Первая часть переворота — прыжком выход в стойку на руках с продолжающимся движением тела вперед. Прыжок осуществляется толчком одной или двумя ногами, руки ставятся пальцами внутрь, вперед или наружу (обе одинаково или комбинируя). Вторая половина выполняется как быстрый переворот на одну или две ноги. В варианте с толчком двумя ногами в момент прихода на руки тело согнуто. Совмещая прогибание с толчком руками, можно выполнить темповой переворот (с фазой полета после толчка руками) в стойку либо в присед на одной или двух ногах.

Переворот прыжком можно выполнять с последовательной опорой руками, а также из стойки продольно.

Полуперевороты вперед. Полуперевороты вперед из стойки на руках поперек с симметричным положением рук представляют собой вторые половины соответствующих медленных переворотов, описанных выше. Полуперевороты вперед после поворота тела (без перестановки рук) из стойки на руках продольно или шагом одной рукой из стойки на руках поперек выполняются как вторые половины соответствующих переворотов вперед с последовательной опорой руками.

Предшествующие полуперевороту вперед сложный выход в стойку на руках или различные движения ногами могут координационно затруднить прогибание тела и точную постановку ноги (ног) на бревно. Поэтому желательно сначала полностью завершить предшествующие движения и лишь затем начать полупереворот.

ПЕРЕВОРОТЫ И ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ В СТОРОНУ

Медленный переворот в сторону (рис. 20). Чтобы технически правильно и уверенно выполнить переворот в сторону, нужно точно проходить положение стойки на руках. Между тем широкое распространение получило

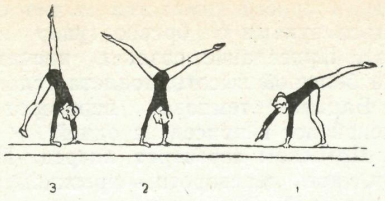


Рис. 20

такое исполнение переворота в сторону, при котором тело перемещается не в вертикальной плоскости и даже согнуто в тазобедренных суставах. При этом снижается зрелищность исполнения, допускается техническая ошибка и к тому же гимнастка лишается хорошего ориентира: проходя через положение стойки на руках, легко определить даже небольшие отклонения от правильного направления движения и принять необходимые меры к его коррекции. На бревне переворот в сторону выполняют, если это специально не оговорено, из и. п. лицом по направлению движения тела.

Обучение.

А. Исходная база.

На полу: переворотом в сторону стойка на руках, ноги врозь, обозначить.

В. Затруднения в обучении.

В средней части переворота тело согнуто в одном или в обоих тазобедренных суставах.

Нужно стараться выходить в положение стойки на руках с прямым или даже слегка прогнутым телом. Отрабатывать на полу, на низком бревне, на скамье. С этой же целью выполнять переворот в сторону у стены.

Гимнастка часто теряет устойчивость, падая в сторону лицевой поверхности тела.

1. Движение неверно направлено: тело проходит мимо правильного положения в стойке на руках. Следует отрабатывать (с помощью и без нее) выход в стойку на руках движением переворота в сторону, можно делать это у стены.

2. Потеря устойчивости из-за сгибания толчковой ноги в тазобедренном суставе: выходя из плоскости бревна, она перевешивает, и устойчивость нарушается. Метод исправления тот же, что и в предыдущем случае, однако главная задача — фиксация правильного (симметричного) положения ног.

Переворот в сторону с поворотом в разноименную сторону в шпагат. Вначале переворот выполняется так же, как обычный, но, пройдя стойку, гимнастка начинает энергичное движение одноименной перевороту ногой по направлению к опорной руке. Это происходит уже после поворота таза для опускания ног. Есть два варианта: с соединением ног в стойке и без него.

Быстрый переворот в сторону. По «рисунку» движений исполняется так же, как медленный, только значительно быстрее. Это, с одной стороны, почти лишает гимнастку возможности до момента приземления корректировать устойчивость тела, с другой — небольшие неточности положения тела не успевают сказаться. Очень возрастает роль точного начала переворота — направления движения тела махом-толчком: даже небольшая неточность в направлении приводит к существенной ошибке.

Полуперевороты в сторону. Наиболее широко применяют медленный полупереворот в стойку на руках продольно, значительно реже — с поворотом в стойку на руках поперек. Эти же полуперевороты могут быть выполнены прыжком махом-толчком. Главная трудность их исполнения — в сохранении устойчивости тела в стойке при неточном приходе в это положение. Обычная ошибка — приход в стойку со смещением тела назад (причина — опасение потерять устойчивость в сторону спины). Следует смелее выходить в стойку с таким расчетом, чтобы вес тела сразу был перенесен на пальцы. Другая ошибка — вес тела остается преимущественно на первой опорной руке, из-за чего нарушаются привычные ощущения балансирования в стойке на руках, и к тому же работа второй рукой не может быть полноценной из-за малой нагрузки на нее.

ПЕРЕВОРОТЫ И ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ НАЗАД

Медленный переворот назад. Необходимость узко ставить руки на опору значительно затрудняет переворот,

уменьшая подвижность рук в плечевых суставах. Кроме того, из-за этого трудно сохранять устойчивость во фронтальном направлении. Предпочтение следует отдать постановке рук пальцами наружу (II—V пальцы опираются на боковые поверхности бревна), так как это открывает возможности дальнейшего усложнения элемента (с перекатом, с перемахом и т. п.— см. рис. 21, 28, 31). В практике применяется и плоская постановка рук (пальцами вперед или внутрь). Голову лучше с самого начала наклонять назад. Это несколько затрудняет сохранение устойчивости во время наклона туловища назад, но позволяет раньше увидеть бревно и место постановки рук, улучшить ориентировку в решающий момент. При выполнении переворота назад очень важно получше прогнуться в грудной части позвоночника и как можно дальше вверх-назад завести руки. Это не только облегчает выполнение переворота, но и украшает его.

Основные варианты: 1) переворот со сведением ног в стойке на руках; 2) переворот со сменой ног в стойке на руках; 3) переворот в упор присев на одной или двух ногах; 4) переворот в упор на колене или сидя на пятках; 5) переворот с поворотом на 90 или 180° при вставании.

Обучение.

А. Исходная база.

Медленный и быстрый перевороты назад на полу.

Б. Основные упражнения.

1. В стойке на одной наклон назад до касания пальцами скамьи, поставленной сзади, и возвращение в и. п. Это упражнение помогает удерживать вес тела на ноге, не передавая его преждевременно на руки.

2. На полу мост с узкой постановкой рук и опорой на одну ногу — махом одной и толчком другой переворот назад. С помощью данного упражнения осваивается правильная постановка плеч.

3. Переворот назад на гимнастической скамейке и на низком бревне. Выполнение переворота на скамейке приучает к плоской постановке рук на бревно. Во время тренировки на бревне можно на первых порах использовать мат, положенный сверху, однако злоупотреблять данным средством не следует, поскольку это приучает небрежно относиться к постановке ног на опору.

4. Переворот назад на наклонном бревне (вниз).

Медленный переворот назад в упор сидя ноги врозь или в упор углом ноги врозь вне (рис. 21). В отличие от базового переворота назад гимнастка после выхода в стойку на руках соединяет ноги, подает плечи вперед и силой замедляет опускание прогнутого тела. Развести ноги можно либо сразу же вслед за их сведением, либо несколько позднее. Завершая опускание, можно перейти (не касаясь бревна) в упор углом ноги врозь вне.

Медленный переворот назад с перемахом в шпагат. Узкий хват очень затрудняет перемах, поэтому некоторым исполнительницам приходится выполнять энергичный курбет, отрывая ладони от бревна (см. кадры 4—5, рис. 31). Завершая движение, гимнастка может по желанию повернуться в поперечный шпагат. При хорошей гибкости спортсменка не испытывает трудностей с перемахом (нужно лишь задержать таз повыше).

Медленный переворот назад опорой одной рукой. Переворот можно выполнять через одноименную или разноименную опорной ноге руку. Легче первый вариант, так как при этом за счет некоторого поворота таза и плеч можно как бы повысить гибкость тела и поставить руку ближе к толчковой ноге. Следует предостеречь от значительного выкрута в плечевом суставе: в этом случае трудно избежать поворота всего тела и нормально встать на бревно. Руку нужно ставить пальцами вперед либо внутрь в пронированном положении (при выполнении переворота без выкрута в плечевом суставе) или пальцами внутрь, но в предельно супинированном положении (при выполнении с выкрутом).

Из моста опорой одной ногой поворотом на 360° (через упор присев и мост) переворот назад (рис. 22). Техника исполнения упражнения хорошо видна на приведенной кинограмме. Следует лишь обратить внимание на одну деталь: заканчивая поворот выкрутом опорной и постановкой на бревно второй руки (кадры

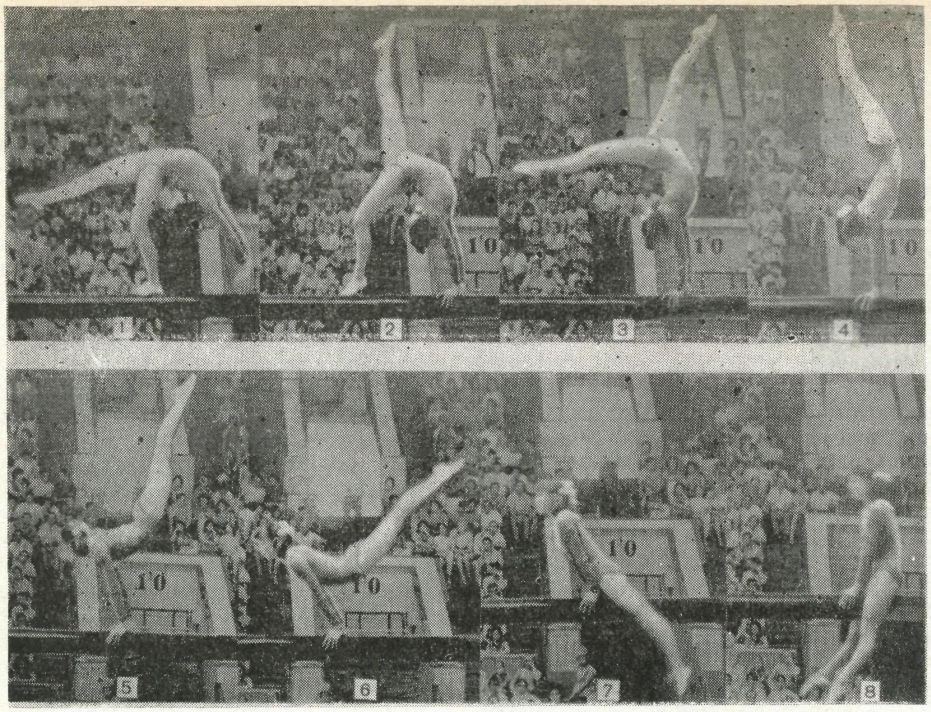


Рис. 21

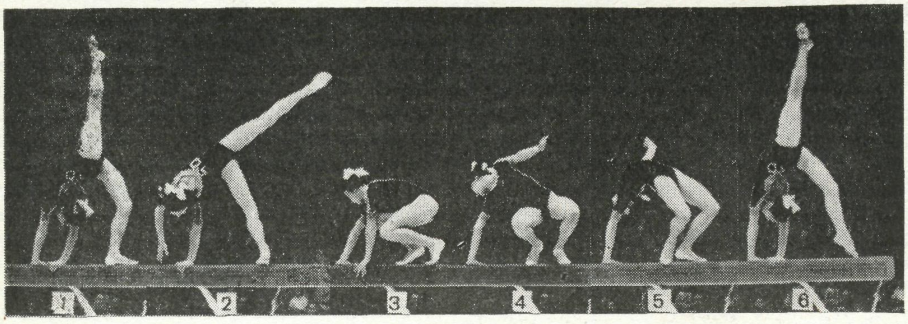


Рис. 22

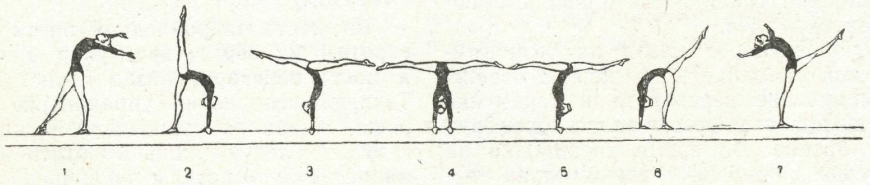


Рис. 23

4—6), нужно несколько акцентированным выпрямлением опорной ноги и как можно более ранним выпрямлением и махом другой уже посылать себя на переворот, иначе получится остановка в положении «мост» и слитность поворота с переворотом нарушится, получатся два отдельных элемента.

Переворот назад с поворотом кругом в стойке на руках (рис. 23). Существует четыре основных варианта исполнения этого элемента. В первом и втором гимнастка, выходя в стойку, соединяет ноги и поворачивается плечом вперед либо назад. В третьем и четвертом она выходит в стойку на руках в продольном шпагате и во время поворота плечом вперед либо назад не меняет положения ног в пространстве, переходя, таким образом, через положение стойки на руках продольно в поперечном шпагате в стойку на руках поперек в продольном шпагате (но уже другая нога впереди: сравните положения 3 и 5). Варианты с поворотом плечом назад труднее, но эффектнее, поскольку направление перемещения тела вдоль бревна в процессе поворота совпадает с направлением его перемещения при обоих полуповоротах.

Медленный переворот назад с последовательной опорой. Вторую руку можно ставить на бревно пальцами внутрь или наружу, но первую — обязательно пальцами внутрь, супинируя при варианте с выкрутом плеча, пронируя при варианте без выкрута. Элемент можно заканчивать вставанием или приседанием на одной.

Медленный переворот назад с последовательной опорой из упора сзади присев (рис. 24). Гимнастка опирается супинированной рукой, одноименной опорной ноге. Мах рукой и ногой должен быть направлен по ходу перемещения тела вдоль бревна, чтобы способствовать переносу веса тела с ноги на руку. Так же следует направить толчок ногой, осуществляемый почти полным ее выпрямлением в колене.

Данный переворот можно выполнять и из упора присев сзади толчком двумя. Начиная однако с махового движения ногой, разноименной опорной руке, еще до завершения толчка. В результате ноги разводятся в плоскости бревна, и положение стойки на руках гимнастка проходит точно так же, как в варианте из упора присев на одной. Завершить переворот можно вставанием либо упором присев на одной или двух ногах.

Переворот назад прыжком толчком двумя (рис. 25). Трудность переворота назад прыжком (толчком двумя) заключается главным образом в точной постановке рук на бревно. Их приходится ставить узко, притом так, чтобы получить хорошую опору. Из основных способов постановки рук — пальцами наружу, вперед и внутрь (см. рис. 18, *а, б, в*) — спортсменки обычно используют третий, при котором меньше сказываются небольшие неточности в постановке рук. Преимущество же первого способа в том, что, пользуясь им, легче регулировать боковую устойчивость тела, «притормаживать» его при опускании в сед

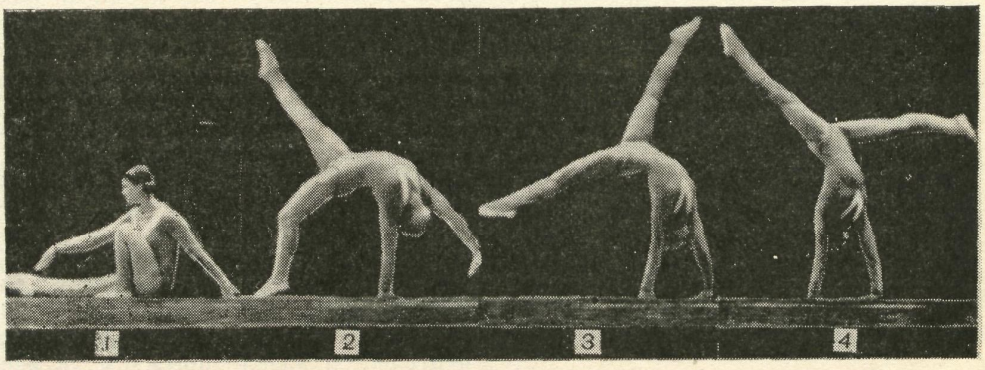


Рис. 24

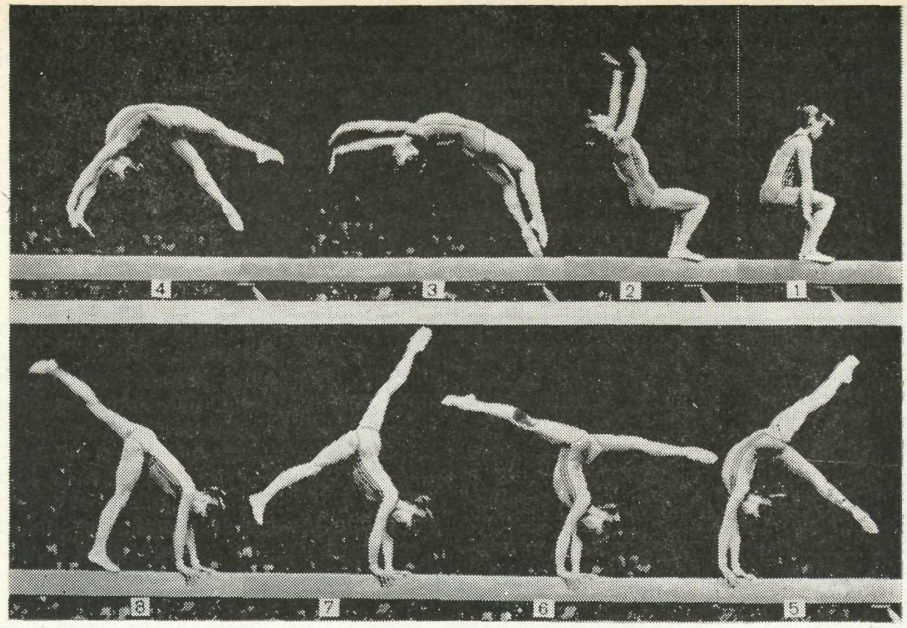


Рис. 25

ноги врозь или при перекате через грудь (см. рис. 21, 28), пропустить ногу при перемахе в шпагат. Применяется и комбинированная постановка рук: передняя — пальцами вперед, задняя — пальцами внутрь, а также постановка рук пальцами вперед, но рядом.

Выполняя переворот назад прыжком на бревне, важно сообщить телу достаточную горизонтальную скорость. Если она мала (обычно из-за стрикоссата), гимнастка медленно проходит положение стойки на руках, в худшем случае даже не может дойти до него (рис. 26, *а*), в связи с чем не только страдает оценка исполнения, но и затруднена амортизация. Более энергичное выпрямление ног в коленных суставах и наклон всего тела назад во время отталкивания

а *б*

Рис. 26

(рис. 26, *б*) позволяют делать прыжок ниже и благоприятно изменяют направление реакции опоры относительно рук, что облегчает приземление на них.

Переворот назад махом-толчком (рис. 27). Данный элемент выполняется с места, с шага, с шага назад, с темпа (после переворота назад с последовательной постановкой ног, переворота в сторону с разноименным поворотом, рондата с последовательной постановкой ног). Основная трудность первых двух вариантов в том, что тело гимнастки почти не перемещается назад. В связи с этим очень важно предотвратить смещение плеч вперед после приземления на руки. Наоборот, нужно активно удерживать их и даже стремиться сместить назад, хотя из-за узкого хвата сделать это значительно труднее, чем на ковре. Впрочем, для гимнастки, обладающей достаточной гибкостью и силой рук, данный элемент не очень сложен.

Переворот назад прыжком с перекатом (рис. 28). В отличие от других переворотов назад прыжком в рассматриваемом отталкиваться надо не вверх-назад, а вверх и приземляться

на руки поближе к месту отталкивания ногами.

При выполнении переворота назад прыжком с перекатом очень важно приземлиться на руки в стойку с несколько «заваленными» за спину ногами (рис. 28, кадр 7) и небольшой скоростью вращения тела вокруг поперечной оси, иначе очень трудно остановить это движение к концу переката, да и положить туловище на бревно для переката нелегко.

Во время переката нужно сохранять прогиб (кадр 10). Когда перекат заканчивается, быстрое опускание ног (кадр 11) позволяет уменьшить опорную реакцию.

Чем выше прыжок, тем эффектнее исполнение. Но с высотой прыжка увеличивается и трудность амортизации приземления уступающей работой руками (кадры 8—9). С увеличением высоты прыжка больше часть работы амортизации, которая приходится на руки, перекат начинается позднее и становится короче.

Вариант: прыжок толчком-махом, соединяя ноги в верхней точке полета.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Переворот назад прыжком с перекатом на полу.

2. Из стойки на руках поперек на бревне перекат в упор лежа на бедрах или сидя ноги врозь (в зависимости от выбранного варианта).

Б. Основные упражнения.

1. Совершенствование упражнений А, 1,2.

2. Выполнение разучиваемого элемента со страховкой и помощью на среднем бревне с положенным на него поролоновым матом (на месте, куда должны опуститься таз и ноги). То же на высоком бревне без помощи. Затем то же без мата, но с поролоновой накладкой на бревно или с листом поролона, привязанным к тазу (при выполнении варианта с упором лежа на бедрах — и к коленям).

3. На полу: прыжок вверх с высоким махом назад (желательно в стойку на руках) и, амортизируя приземление на руки, перекат в упор лежа на бедрах.

4. Из виса завесом носками на кольцах (высоту подобрать) падение в стойку на руках с перекатом через грудь (сначала на мате, затем на полу).

Переворот назад прыжком в упор сидя ноги врозь. Как и при исполнении переворота назад прыжком с перекатом, плечи следует после опоры

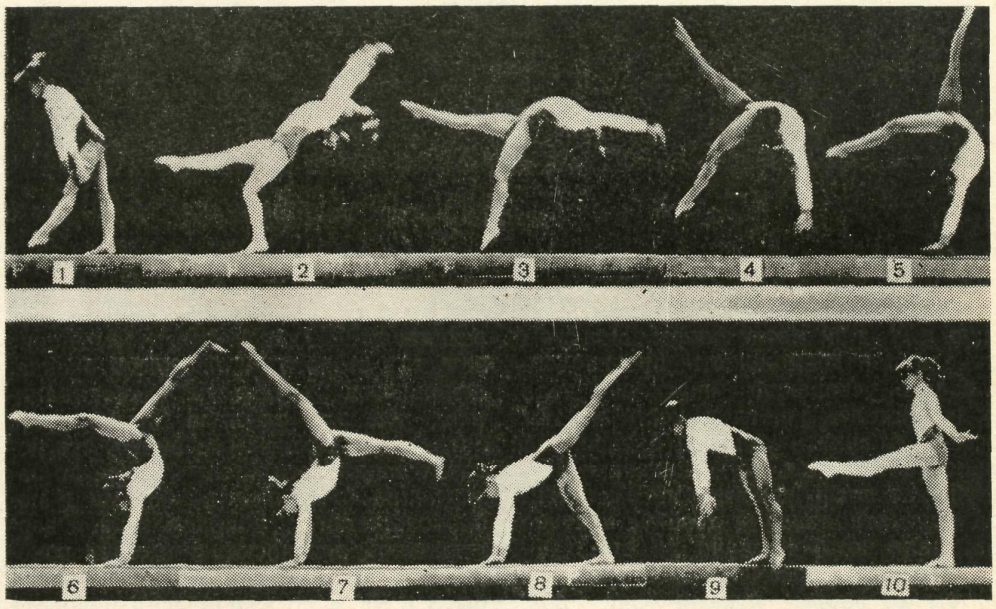


Рис. 27

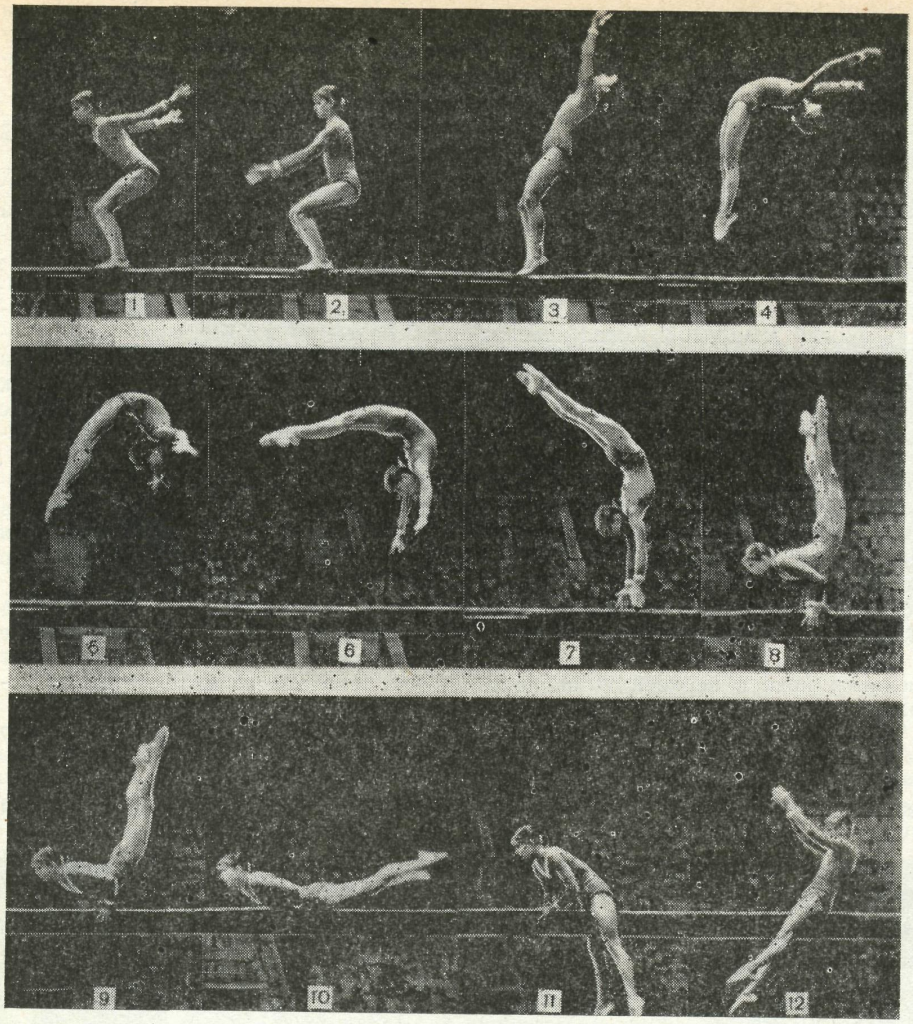


Рис. 28

руками сразу же подать вперед, чтобы приблизить вертикальную проекцию ц. т. т. к месту опоры. При этом появляется возможность противодействовать ускорению опускания тела под действием силы тяжести и тем самым избежать удара о бревно. На кинограмме (рис. 29) показано выполнение после описываемого элемента переката назад в стойку, краткое описание которого дано на стр.

Переворот назад прыжком с поворотом до опоры руками (рис. 30). Трудность элемента связана с тем, что поворот провоцирует смещение тела относительно вертикальной плоскости бревна. На этой основе часто возникают «перекосы», смещение ц. т. т. в сторону от плоскости бревна, появляются трудности с «попаданием» рук на рабочую поверхность бревна. На кинограмме видно, что поворот начинается (кадр 7) еще до завершения отталкивания ногами и сопровождается изгибанием тела в вертикальной плоскости: в момент поворота на 90° это сгибание влево (кадры 8 и 9), а по завершении поворота кругом (кадр 10) — сгибание вперед. Руки гимнастка ставит пальцами

вперед, но допустима и другая постановка рук. Завершается этот элемент как обычный медленный переворот вперед (кадры 13—18).

Прыжком переворот назад с перемахом в шпагат (рис. 31). По технике исполнения мало отличается от фляка в шпагат на ковре. Кисти ставятся пальцами наружу, как показано на рис. 18, *а*, либо пальцами в разноименную сторону (см. рис. 18, *в*) с перехватом после курбета в хват пальцами наружу. Перемах также можно выполнять двумя способами: так, как показано на рис. 31, либо сгибаясь из стойки на руках сначала в обоих тазобедренных суставах (ноги вместе).

Перевороты назад прыжком из стойки продольно. Эти перевороты можно выполнять толчком двумя ногами либо махом-толчком. Отталкивание должно быть направлено несколько вперед, чтобы обеспечить переворачивание тела и вместе с тем предупредить смещение его назад, которое повлекло бы за собой потерю устойчивости. С той же целью гимнастка может использовать высокий прыжок, учитывая, однако, при этом свои возможности в амортизации приземления на руки. Варианты завершения рассматриваемого переворота разнообразны: в упор стоя на одной или двух ногах, ноги врозь (обычно или широко), в шпагат (поперечный или поворотом продольный), с перемахом согнувшись или ноги врозь вне, или в упор с последующим оборотом назад.

Прыжком переворот назад с последовательной опорой руками. Прыжок можно выполнять толчком двумя, но легче махом-толчком с приземлением на одноименную толчковой ноге руку, затем на бревно ставится вторая рука, и упражнение продолжается как обычный переворот назад с последовательной опорой. Первую руку надо ставить на опору либо с частичным выкрутом в плечевом суставе (супинируя ее), либо без выкрута (в этом случае пронируя), но в обоих вариантах пальцами внутрь.

Фляк. От переворота назад прыжком фляк отличается тем, что содержит курбет. Для выполнения хорошего курбета тело должно достаточно быстро перемещаться назад, причем к началу курбета следует создать натяжение мышц передней поверхности тела, которое позволит энергично согнуться и благодаря этому эффективно оттолкнуться руками, сообщая телу вращательное (назад) и поступательное (вверх-назад) движение.

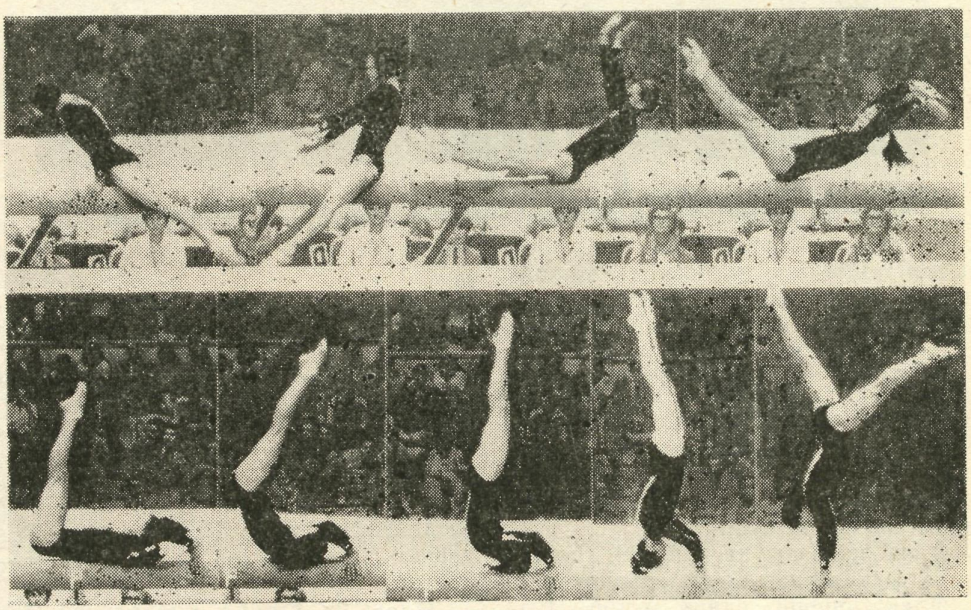


Рис. 29

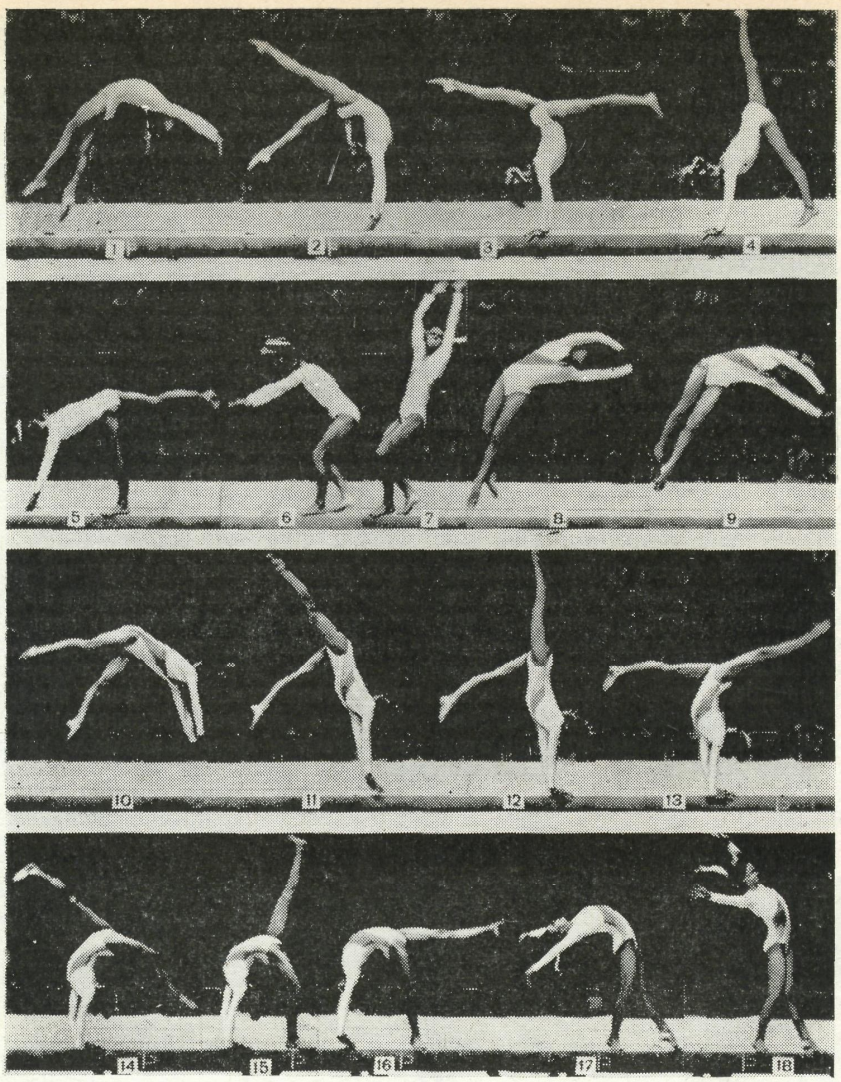


Рис. 30

Необходимость выполнить курбет заставляет гимнастку отказаться от мягкой амортизации в момент прихода на руки с прыжка назад. Следовательно, руки нагружены больше, чем при перевороте назад прыжком, таким же по высоте.

Фляк показан на рис. 39 (постановка рук может быть различная).

Фляк опорой одной рукой. Выполнение элемента связано с большой нагрузкой на руку, а также с асимметрией движений руками и туловищем, которое в первой половине фляка несколько сгибается в сторону безопорной руки, а во второй половине снова выпрямляется. Эффектно соединение двух фляков опорой в первом одной рукой, а во втором — другой.

Фляк из стойки продольно. При выполнении этого элемента следует

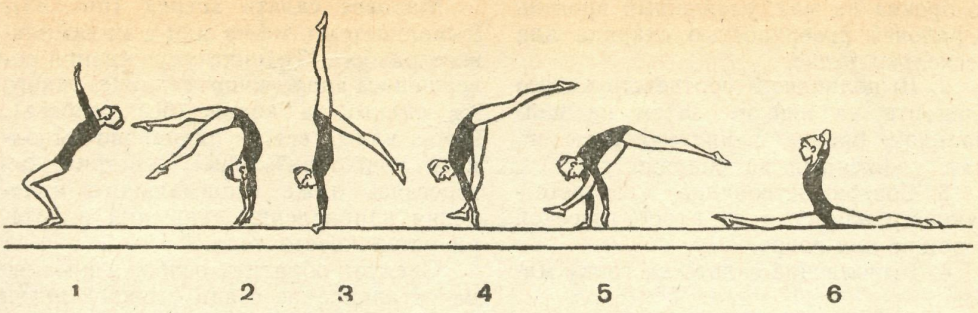


Рис. 31

отталкиваться несколько вперед («стрикоссировать»), чтобы после завершения фляка не упасть назад. Варианты: в стойку на ногах, в широкую стойку, в стойку на одной ноге, в продольный (поворотом) или поперечный шпагат. Конечно, исполнение фляка на месте требует очень хорошей гибкости, а в условиях столь ограниченной опоры — и высокой точности движений. При выполнении курбета необходимо направить плечи вперед, чтобы предупредить перемещение тела назад.

САЛЬТО

С каждым годом по мере повышающейся акробатической подготовленности гимнасток сальто завоевывают себе все более прочное место в упражнениях на бревне. Начало было положено маховым сальто. Принципиальное значение имело выполнение О. Корбут сальто назад в группировке (с места), затем М. Филатовой — соединения фляк — сальто прогнувшись.

По технике исполнения сальто на бревне отличаются от сальто на помосте постановкой ног при толчке и приземлении. Повышенная трудность сальто на бревне определяется в основном: 1) необходимостью устойчивого приземления в пределах ограниченной опоры; 2) трудностью полноценного выполнения отталкивания ногами; 3) трудностью точного выполнения предваряющих элементов (рондат, фляк, переворот вперед и др.), создающих темп. По мере растущего мастерства гимнасток эти причины постепенно отступают и арсенал сальто, применяемых в упражнениях на бревне, расширяется.

САЛЬТО ВПЕРЕД

Сальто вперед толчком двумя ногами (рис. 32). Сальто вперед в группировке выполняется с разбега, с подскока, с места. Приземление во всех случаях с несколько выворотной постановкой ног, что смягчает последствия отклонения стоп от срединной линии бревна. Ноги ставить одну перед другой. С разбега можно выполнить сальто в переход, сальто согнувшись. Если при исполнении сальто вперед с места или с подскока следует делать только мах руками сверху-сзади вперед, то с разбега можно пользоваться также и махом снизу вперед-вверх, и махом снизу назад-вверх. Сальто вперед можно делать после переворота в сторону с поворотом в одноименную сторону, после быстрого или темпового переворота вперед. В этом случае качество сальто в значительной мере предрешается качеством и стабильностью выполнения названных переворотов. Определенный интерес представляет сальто вперед в группировке с места в сед или упор сидя с согнутыми ногами (мягкая амортизация продолжается почти до полного приседания).

Обучение.

А. Исходная база.

Выполнение соответствующего элемента на полу (без мата или ковра).

Б. Основные упражнения.

1. Выполнение соответствующего элемента с конца низкого или средне-

го бревна на мат, уложенный вровень с рабочей поверхностью снаряда или несколько выше.

2. Выполнение соответствующего элемента на низком, затем на нормальном бревне с приземлением на мат, уложенный на снаряде.

3. Совершенствование соответствующего элемента на акробатической дорожке или ковре.

4. Выполнение сальто на горку матов.

Примечание. Все эти упражнения рекомендуется выполнять на нарисованной дорожке шириной 10 см. Это поможет гимнастке и тренеру замечать и исправлять неточности приземления.

Твист. Главная трудность — преодолеть искажение направления отталкивания, связанное с сообщением телу вращения вокруг продольной оси. Для успешного решения этой задачи необходимо начинать поворот только после того, как спина будет выпрямлена и «закрепощена», чтобы избежать каких бы то ни было преждевременных сгибаний тела. В остальном исполнение твиста мало отличается от исполнения сальто вперед с темпа.

Маховое сальто вперед (рис. 33). Выполняется с места или с минимального разбега. Техника упражнения совершенно аналогична технике такого же сальто на ковре (без разбега). Очень важно всегда одинаково выполнять подготовительные действия, остерегаясь даже минимального изменения направления движений и потери устойчивости тела.

Следует обратить особое внимание на отталкивание сзади стоящей ногой вперед-вверх. Оно ускоряет переворачивание тела и улучшает условия отталкивания второй ногой. Координация последовательных толчков ногами очень сложна, но эффективна, так что зря многие гимнастки пренебрегают отталкиванием сзади стоящей ногой (это нетрудно заметить: его наверняка нет, если нет предварительного сгибания ноги).

Мах прямыми руками должен быть предельно энергичным. Как и мах ногой, его нужно согласовать с основным отталкиванием: активное поднимание кверху рук и маховой ноги должно полностью (началом и окончанием) совпадать с выпрямлением толчковой ноги. В этом случае махо-

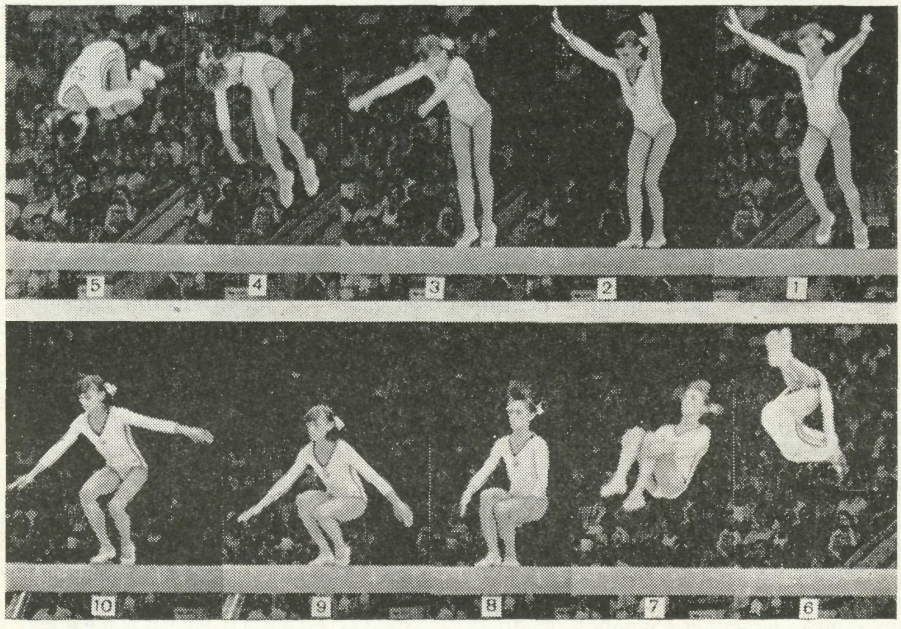


Рис. 32

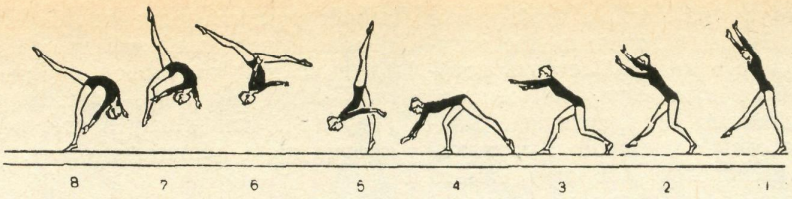


Рис. 33

вые движения используются наилучшим образом для обеспечения высокого взлета тела и достаточной скорости его переворачивания.

Во время приземления очень важно сразу же стараться активно подавать таз вперед (предельно отводя опорную ногу назад и сильно прогибаясь). Пятку следует опустить как можно раньше и стараться давить ею на бревно: этим достигается максимально возможное смещение назад так называемого центра опоры, т. е. места приложения равнодействующей сил реакции опоры. Это позволяет легче встать.

Обучение.

А. Исходная база.

На полу маховое сальто вперед с шага.

Б. Основные упражнения.

1. Совершенствование исполнения упражнения А.

2. Маховое сальто вперед с полу на мат (с вальсета, с шага). Приземление на полосу шириной 10 см.

3. Маховое сальто на гимнастической скамье, затем на доске.

4. Маховое сальто на низком, затем на среднем бревне (со страховкой и поддержкой). Поначалу бревно устанавливать наклонно.

5. Маховое сальто на низком бревне с положенным на него поролоновым матом, затем без него. Поначалу бревно устанавливать наклонно.

6. Маховое сальто на высоком бревне с положенным на него поролоновым матом и без него.

В. Затруднения в обучении.

Сальто низкое, гимнастка «натыкается» на ногу, падает назад.

1. Во время отталкивания гимнастка «ныряет» плечами, опрокидывается вперед (рис. 34), так что место отталкивания уже в его начале остается далеко позади проекции ц. т. т. (кадр 1 — правильно, кадр 2 — неправильно).

2. Гимнастка не делает либо делает очень вяло маховые движения руками назад-вверх и недостаточно энергично отталкивается ногой.

В обоих случаях нужно отрабатывать сальто на скамье и на низком бревне, отдельно осваивать указанные действия, больше «собираться» перед каждым подходом, активно преодолевать тенденцию к «нырку».

Падение назад без «натыкания» на ногу.

1. Боязнь падения в известной мере сковывает движения гимнастки. В результате, несмотря на нормальную высоту сальто, не удается завершить переворачивание тела. Для устранения ошибки нужно прежде всего добиваться свободы в движениях, прыгать смелее. При необходимости усилить страховку, вернуться к наклонному бревну.

2. Недостаточно энергичный мах руками вниз-назад, ногой.

Место приземления оказывается слишком смещенным вперед.

Слабый мах ногой и недостаточное прогибание и отведение ноги назад перед приземлением. Названные элементы техники следует отрабатывать, выполняя на ковре темповой переворот вперед и уделяя особое внимание постановке ноги. Ее нужно ставить возможно ближе к месту толчка руками (перед собой). Затем то же отрабатывается при выполнении махового сальто на ковре или на полу без разбега.

Маховое са́льто вперед в группировке. Этот элемент можно выполнять с последовательным или одновремен-

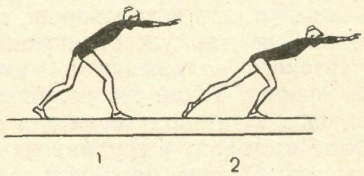


Рис. 34

ным приходом на ноги, в стойку или в присед. Чтобы обеспечить достаточное вращение тела и облегчить вставание на ноги, нужны по возможности более «длинные» и энергичные разбег и вальсет. Мах ногой и отталкивание выполняются как при сальто прогнувшись. Группирование тела следует начинать сразу же по завершении отталкивания и маха ногой (но не раньше). Группироваться очень быстро и плотно.

Очень эффектно соединение этого сальто с последующим медленным переворотом вперед или в сторону.

Маховое сальто вперед с поворотом. Даже при освоении этого элемента на ковре иной раз возникают трудности в сохранении устойчивости после приземления, что связано с недостаточным поворотом таза и некоторым сгибанием тела в тазобедренных суставах во время поворота, а также с преждевременным его началом. В результате смещение тела в сторону. Не надо спешить с поворотом: это мешает полноценно оттолкнуться ногой и, главное, влечет за собой изменение направления движения тела. В то же время опасен неполный поворот, который также влечет за собой «перекос» при приземлении (таз смещается в сторону).

САЛЬТО В СТОРОНУ

Сальто в сторону махом-толчком. Выполняется с разбега, переворота в сторону, переворота вперед. Варианты: в группировке, согнувшись ноги врозь, прогнувшись. Сальто прогнувшись сходно по технике исполнения с маховым сальто вперед: предельно высокий мах ногой с одновременным наклоном туловища, такая же координация этих движений с отталкиванием, сходный мах руками (правда, несимметричный). Наконец, отталкивание выполняется в положении не точно боком к направлению движения, а с некоторым поворотом туловища и таза, то есть в положении, принципиально не так уж отличающемся от стартового положения в маховом сальто вперед. Такой же полуповорот туловища и таза характерен для старта сальто в сторону в группировке или согнувшись. Однако наклон туловища во время отталкивания нежелателен, а мах руками производится в противоположных направлениях (рукой, одноименной толчковой ноге,— в сторону-вверх по ходу, другой рукой — спереди дугою книзу в сторону-вверх против хода движения тела).

САЛЬТО НАЗАД

Сальто назад толчком двумя. Сальто назад с места в группировке из стойки поперек выполняется многими гимнастками. Пока редко выполняют его из стойки продольно. Представляет интерес сальто назад после прыжка с поворотом — на месте, а тем более с продвижением вперед.

Сальто назад прогнувшись выполняют как в темповых соединениях, так и с места, это наиболее перспективное из сальто назад.

Сальто назад в группировке выполняют и в темповых соединениях (рис. 35). Очень эффектно «колпинское» сальто.

Сальто назад согнувшись (рис. 36) или согнувшись ноги врозь отличаются от сальто в группировке только несколько большими требованиями к высоте прыжка и скорости вращения тела вокруг поперечной оси в момент отрыва от бревна (для выполнения сальто согнувшись ноги врозь это требование возникает в связи с необходимостью раньше начинать подготовку к приземлению).

Стоит остановиться на группе сальто назад, для которой характерны сложные приземления. Речь идет о сальто назад в равновесие на одной ноге, в продольный или поперечный шпагат. На бревне это технически сложнее, чем на ковре.

При разучивании на бревне сальто назад может быть с успехом использован подвесной пояс для страховки, а на низком и среднем бревне — и ручной.

Сальто назад прогнувшись в темповом соединении показано на рис. 37, 38, 39.

Сальто назад махом-толчком. Эти сальто составляют совсем малочисленную группу: с места или шага в группировке (рис. 40, 41), с продвижением вперед в группировке («ауэрбах»), с темпа — в группировке, согнувшись, прогнувшись («меникелли»,

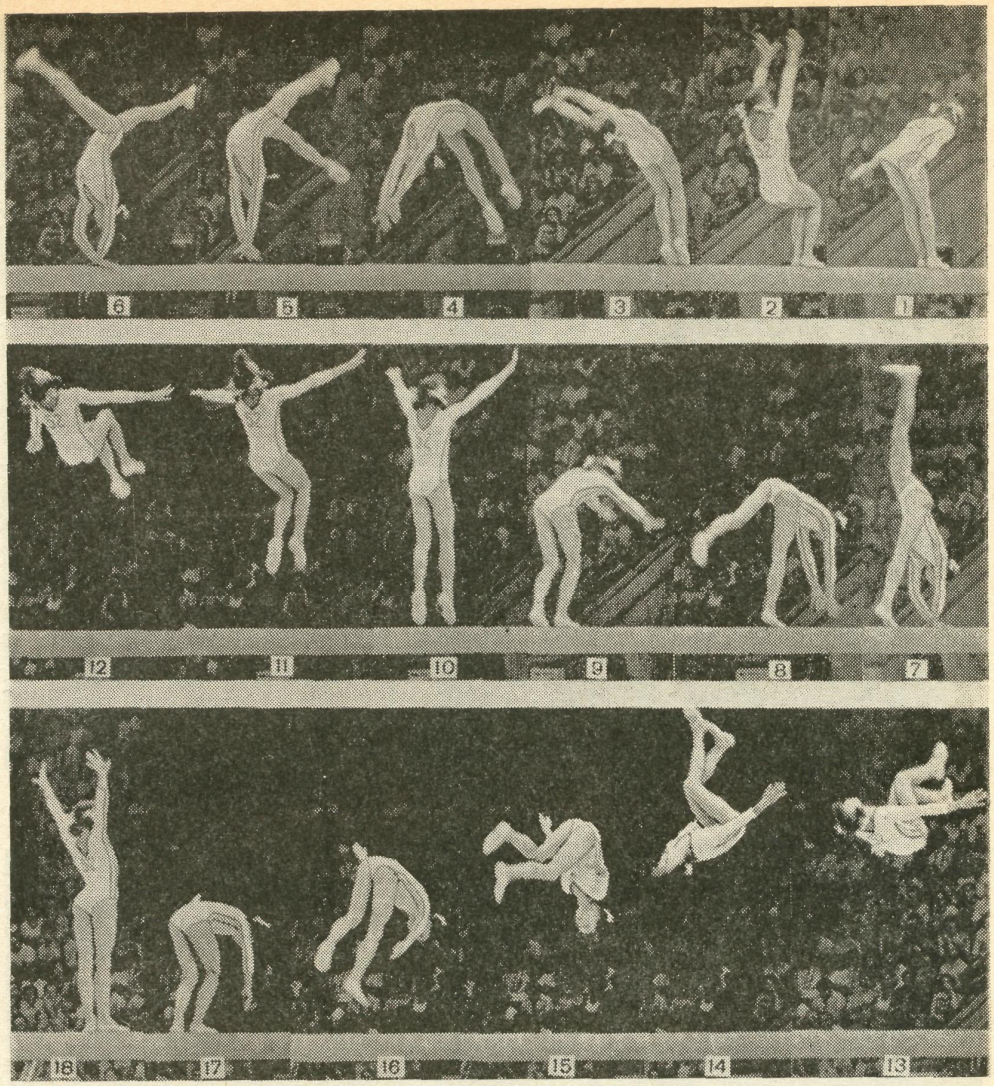


Рис. 35

рис. 42). Из перечисленных сальто даже на полу относительно просто сделать лишь сальто с места (с шага). Сальто с продвижением вперед можно выполнять с последующим кувырком вперед, что позволяет не полностью «выкручивать» сальто и приземляться в полуприсед.

Выполняя с шага сальто назад в группировке, гимнастка не должна полностью переносить тяжесть тела на толчковую ногу. В противном случае очень трудно приобрести необходимое вращение вокруг поперечной оси. Следует четко акцентировать отталкивание, не стремясь выполнить широкий и энергичный мах ногой (то же относится и к сальто Меникелли). Мах руками должен быть предельно энергичным и широким (до положения руки вверх), его следует поддержать подниманием головы и незначительным прогибанием с подниманием грудной клетки. Группироваться быстро и плотно, иначе не только трудно выполнить сальто, но и выглядит оно неряшливо, ведь в начале фазы полета ноги широко разведены вперед-назад. Выполнить сальто без шага, из стойки на одной ноге, труднее.

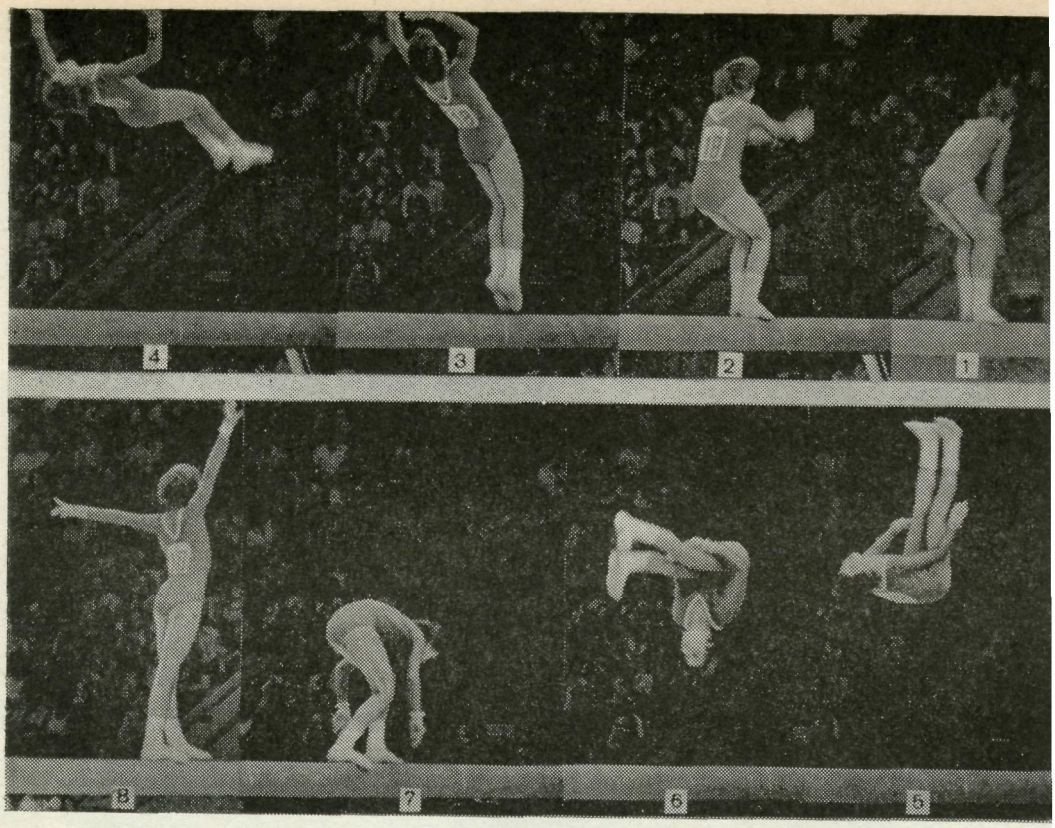


Рис. 36

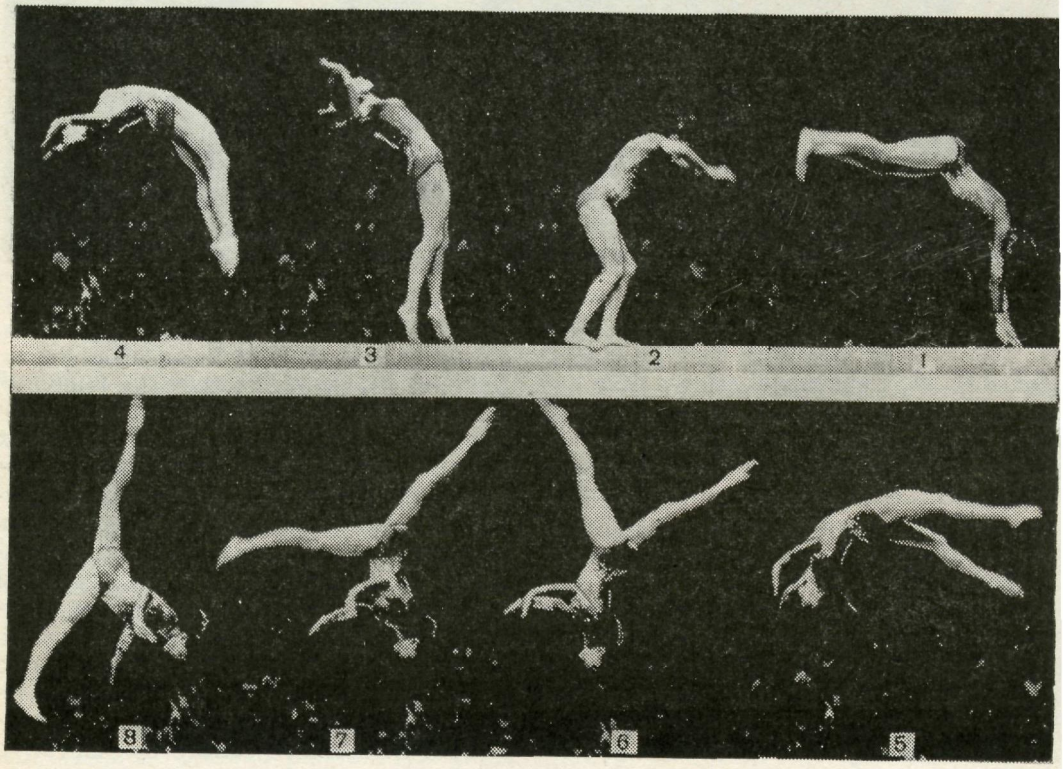
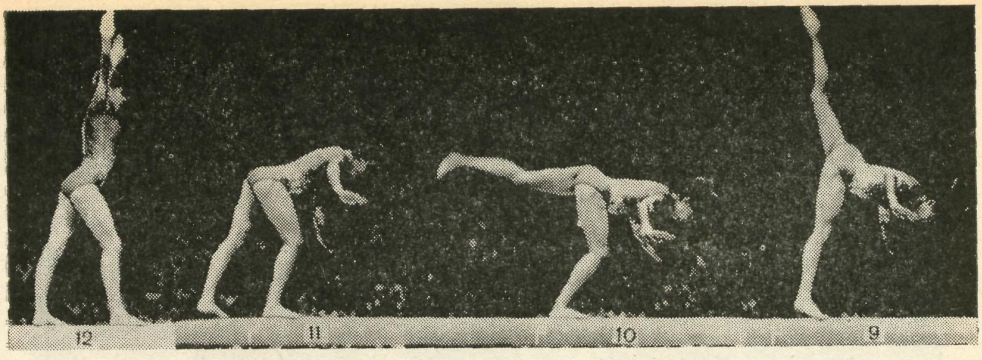


Рис. 37



Продолжение рис. 37

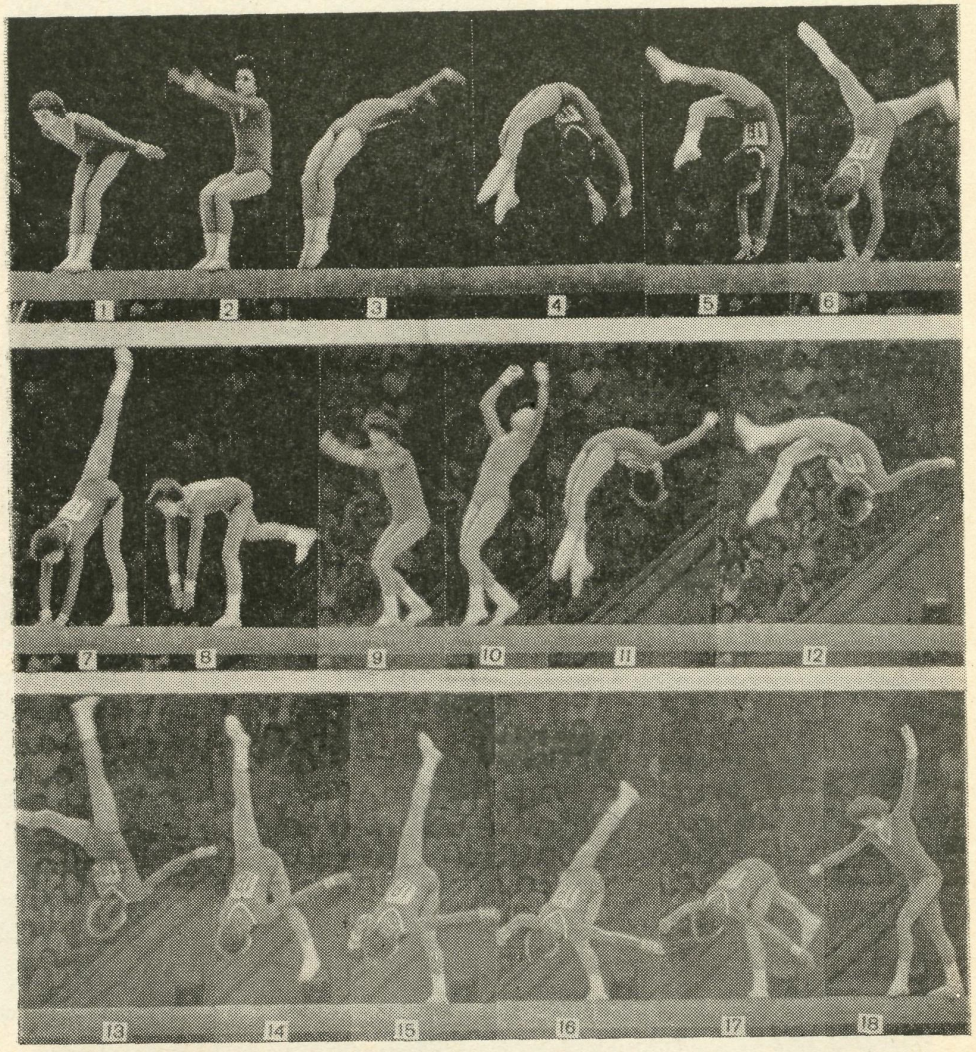


Рис. 38

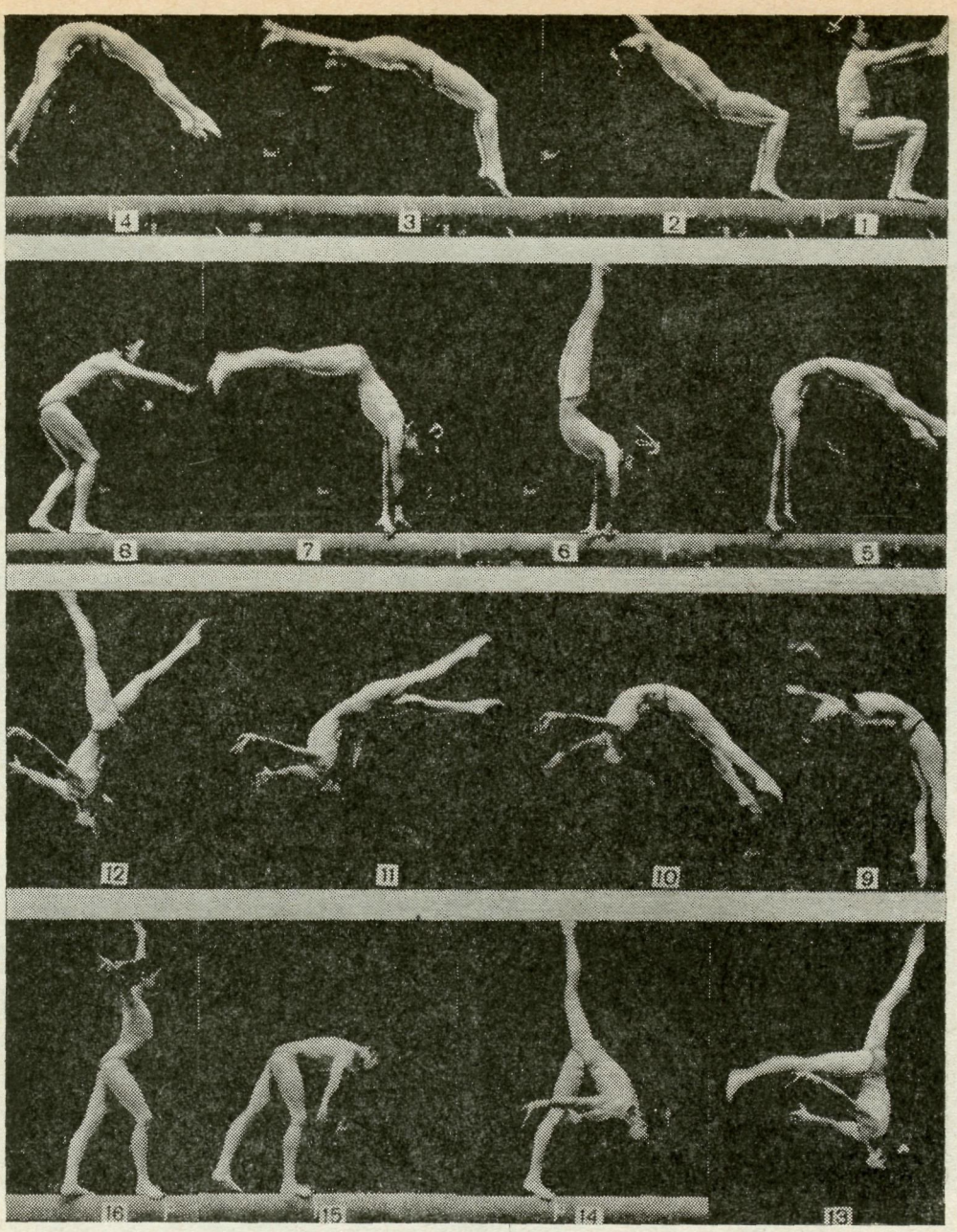


Рис. 39

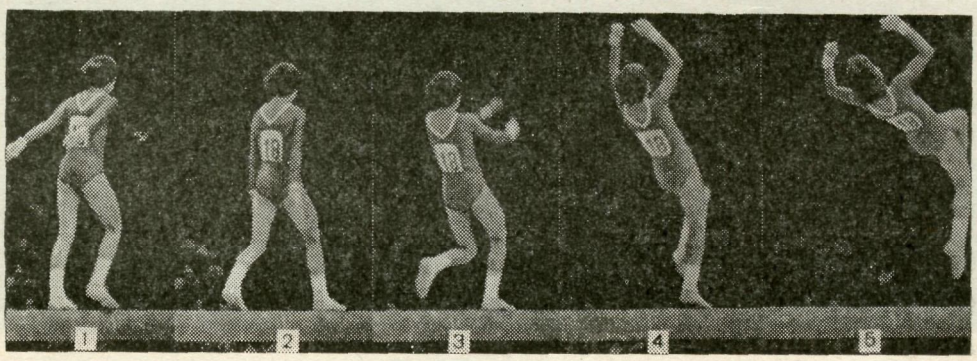
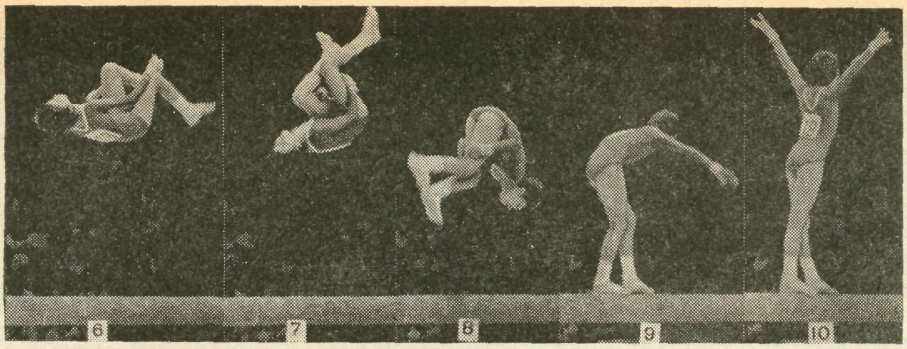


Рис. 40



Продолжение рис. 40

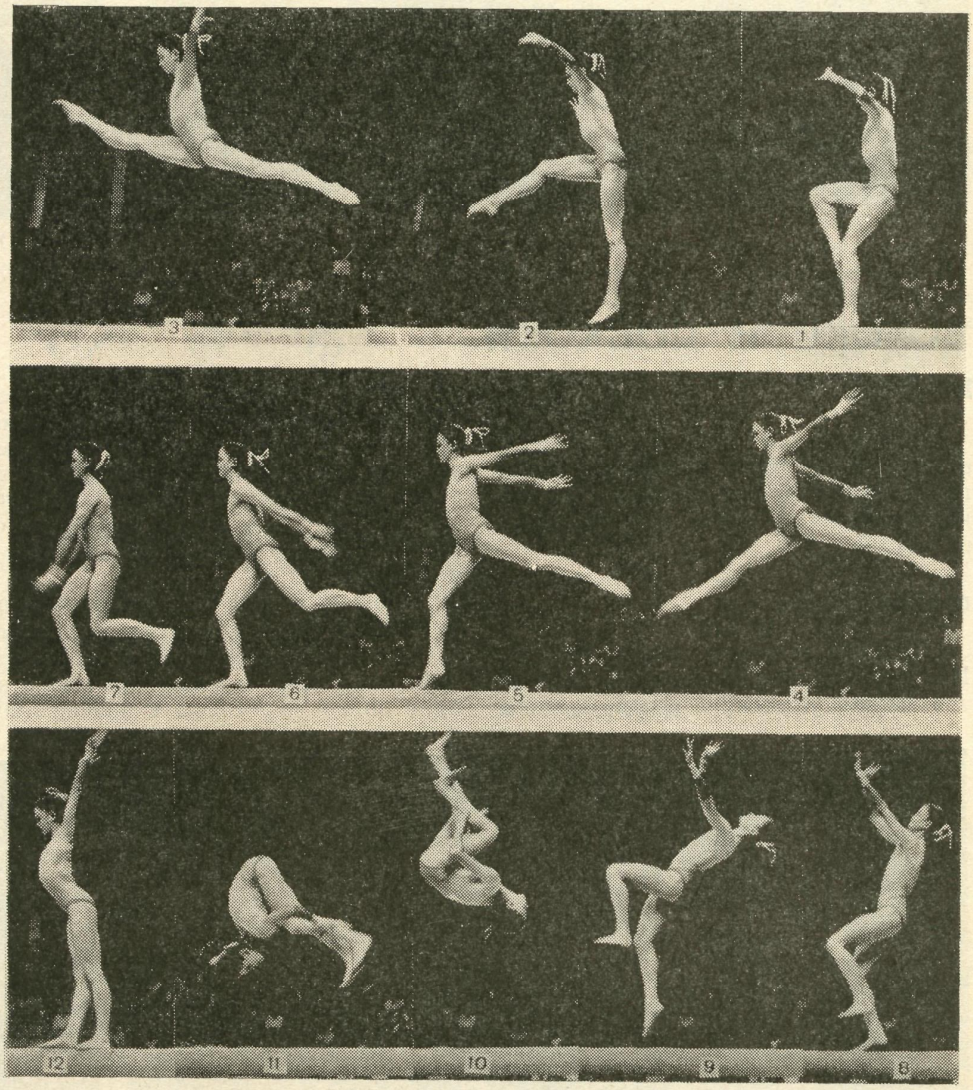


Рис. 41

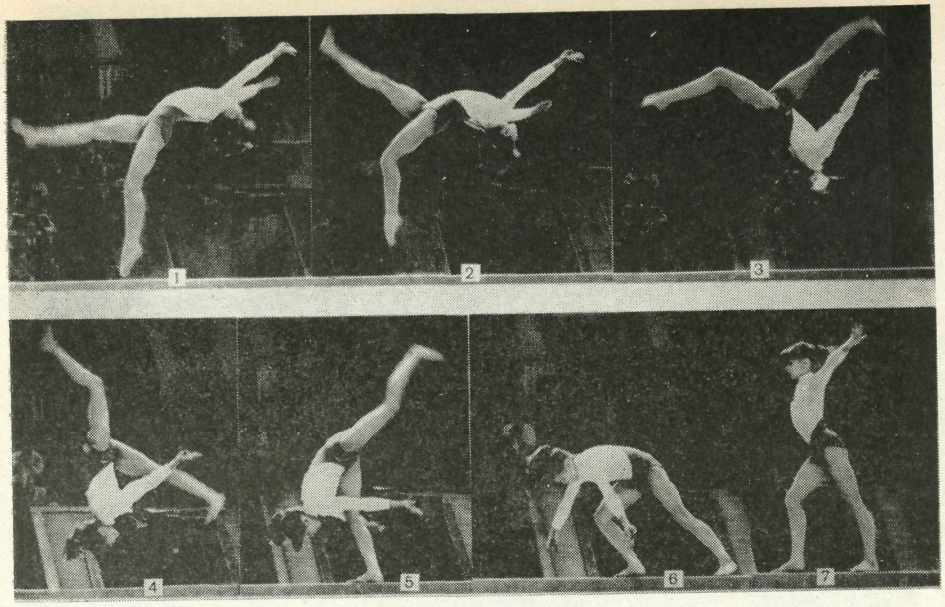


Рис. 42

ВСКОКИ И СОСКОКИ

ВСКОКИ

Любой вскок представляет собой один из элементов описанных выше групп, выполняемый толчком с мостика. Остановимся лишь на некоторых из них.

ПРОСТЫЕ ВСКОКИ

Простые вскоки с опорой руками. Из этой группы несложных элементов можно упомянуть вскоки в поперечный и продольный шпагаты (без наклона, с наклоном), высоко-далеким прыжком в упор с махом назад и переходом без паузы в равновесие на одной ноге, толчком руками и поворотом на 180, 270 и 360° в присед, толчком руками и поворотом на 270° в сед на бедре.

Простые вскоки без опоры руками. Вскоки без опоры руками сложнее и значительно эффектнее. Толчком одной чаще всего выполняют вскок на одну ногу с переходом в присед либо

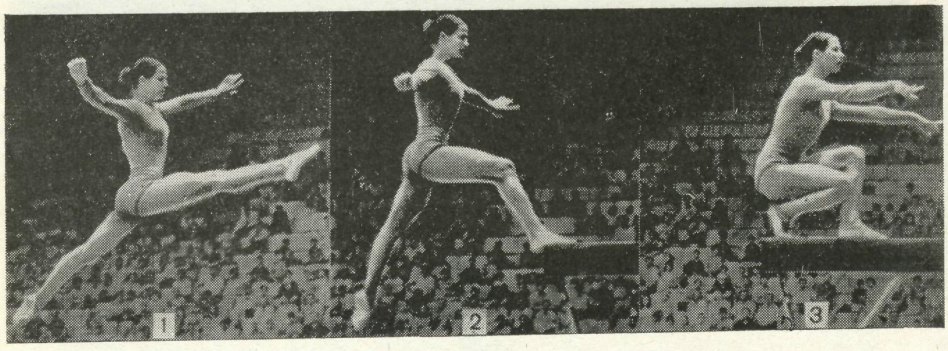


Рис. 43

в стойку на одной или двух ногах. Его можно улучшить, начиная прыжком широким шагом (рис. 43) с фиксацией этого положения в полете. Сложнее, но эффектнее вскок прыжком со сменой ног в широкий шаг (аналогично прыжку на рис. 15). Вскакивая на конец бревна далекими стремительными прыжками, следует ставить ступню на заднее ребро бревна, чтобы опущенной ниже уровня рабочей поверхности пяткой создать хороший упор во избежание проскальзывания (см. рис. 43). Перечисленные вскоки можно выполнять как на конец бревна, так и на середину, усиливать поворотами, сливать со следующим элементом.

Толчком двумя можно выполнить вскок в присед, то же с поворотом на 90° и дальнейшим поворотом кругом (рис. 44), вскок в широкую стойку (без наклона, с наклоном), в поперечный или продольный (поворотом на 90°) шпагаты, с поворотом на 270° в сед на бедре.

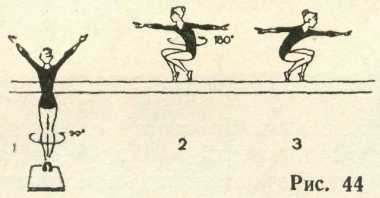


Рис. 44

Определенный интерес могут представлять вскоки в присед на одной или на двух, выполняемые прыжком углом или углом ноги врозь (второй из них — на конец бревна).

ВСКОКИ С ПЕРЕМАХАМИ

Вскоки с опорными перемахами. Опорные перемахи — несложные элементы, за исключением нескольких, связанных с круговыми движениями ногами и поворотами. В качестве примера можно назвать вскок кругом одной с поворотом кругом в упор углом ноги врозь вне (лицом к мостику) или вскок кругом двумя с поворотом в сед на бедре. Эти и сходные элементы почерпнуты из арсенала мужской гимнастики (конь, перекладина), они выполняются в основном опорой на одну руку.

Интересны вскоки с перемахами без опоры руками и с отпусканием рук во время перемаха. Группа эта немногочисленна. В нее входят и такие сравнительно простые элементы, как вскок махом-толчком с последовательным перемахом ногами в сед на бедре (рис. 45) или вскок перемахом (толчком руками) ноги врозь в упор сзади. Но в ней содержатся и

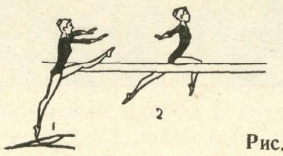


Рис. 45

вскок углом вперед в упор сзади (махом-толчком — рис. 46, толчком двумя), и вскок перемахом ноги врозь (без опоры руками) в упор сзади. Поскольку во вскоках этой группы предусматривается приземление в сед или упор, а не на ноги, большое значение приобретает его амортизация. Она осуществляется главным образом за счет быстрого, своевременного опускания ног. При разучивании следует применять поролоновую накладку на бревно (см. рис. 1), если ее нет, закреплять куски поролона на верхней части бедра.

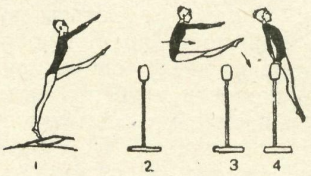


Рис. 46

ВСКОКИ ПОЛУПЕРЕВОРОТОМ И ПЕРЕВОРОТОМ

Вскок в стойку на груди (рис. 47). Трудность вскока в том, чтобы удержать стойку, которую можно фиксировать, как показано на рисунке, на середине бревна поперек, придавая то или иное положение ногам: ноги вместе — вертикально, горизонтально назад, согнуты назад, «кольцом»; ноги врозь — одна назад, другая согнута вперед; одна вертикально, другая согнута назад либо согнута в «кольцо». Можно выполнять стойку на груди поперек и на конце бревна.

Вскок в стойку на руках (рис. 48). В отличие от предыдущего этот вскок требует очень сильного толчка ногами

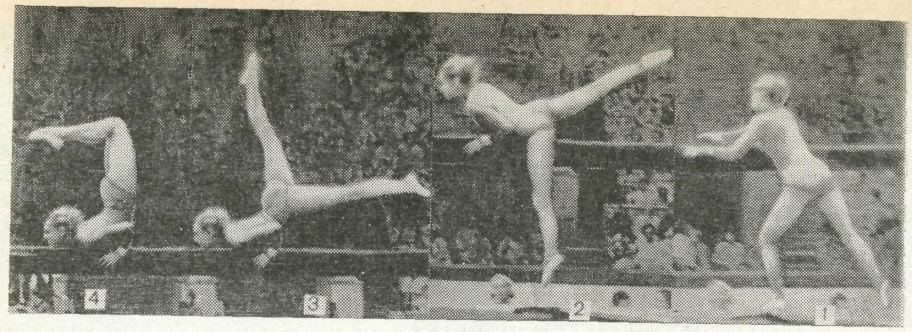


Рис. 47

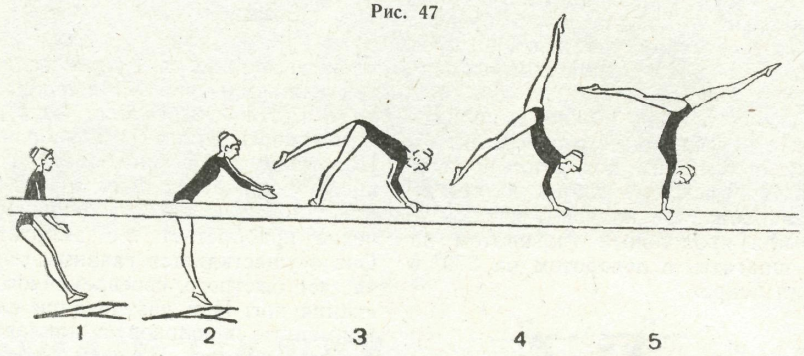


Рис. 48

(двумя) и энергичного дожимания в стойку. Следует обратить внимание на необходимость правильно расположить плечи после опоры руками с учетом скорости разбега, силы отталкивания и силовых возможностей при дожимании стойки. Нередко гимнастки не фиксируют стойку на руках, переходя сразу к выполнению полупереворота вперед (см. рис. 19). В таких случаях говорят обычно о вскоке переворотом вперед. Завершая вскок, можно без остановки перейти к выполнению поворота на 90° или 180° в стойке на руках (плечом вперед или назад). В этом случае поворот входит в состав вскока. При хорошем отталкивании вскок выполняют с прямыми руками.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Стойка на руках, соответствующая разучиваемому варианту вскока.

2. С короткого разбега вскок в стойку на руках на коне.

Б. Основные упражнения.

1. Дожимание стойки на руках после слабого отталкивания одной или двумя ногами. Дожимать следует так, чтобы поддержать движение тела по инерции без остановки или замедления.

2. Вскок в стойку на руках на пониженное бревно или подкладывая под мостик жесткие маты.

3. Совершенствование упражнения А, 1.

Вскок полупереворотом в сторону в стойку на руках. Выполняется на конец либо на середину, причем на середину со стороны первой или второй опорной руки (второй вариант легче). Широко разведя ноги в стороны (как можно раньше), гимнастка легче выйдет в стойку.

ВСКОКИ С БЕЗОПОРНЫМ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕМ

В эту группу входят различные вскоки сальто вперед.

Вскок маховым сальто может быть выполнен с прямого разбега в сед или упор сидя продольно (рис. 49) либо с косого разбега в сед или упор сидя на бедре поперек. В обоих слу-

чаях нужно правильно рассчитать длину и высоту прыжка, так как изменение любого из этих двух параметров приведет к неудаче. Приход на бревно амортизируется бедром маховой ноги. Еще одна разновидность вскока — в «вис» на спине продольно*. Здесь амортизация осуществляется за счет быстрого прогибания со сгибанием одной или обеих ног.

Сальто вперед толчком двумя ногами с мостика можно выполнить достаточно высоко, чтобы приземлиться в присед или полуприсед на бревне. Тем не менее вскок этот чрезвычайно труден в связи с необходимостью сохранить устойчивость тела после приземления на снаряд. Наиболее простой вариант — вскок на конец бревна в присед поперек.

На середину бревна можно вскакивать сальто вперед с опорой рукой после переворачивания через голову (рис. 50). Заканчивать этот вскок нужно в приседе, то есть отпуская опорную руку. Постановка же руки на бревно должна быть как можно более ранней, для чего необходимо остановить мах руками вверх во время отталкивания ногами, вернуть руку за спину и поставить на бревно активно, чтобы плечо сразу получило опору и чтобы смягчить постановку ноги (кадры 4—6). После постановки ног вес тела переходит на них, освобождая руку (кадры 5—6). Замена сальто в группировке сальто согнувшись требует увеличения высоты прыжка.

Вскок сальто вперед в группировке или согнувшись можно выполнять и в упор сидя на бедре (поперек) или в упор сзади (продольно). Для смягчения приземления в упор сзади следует опережающим движением завести руки за спину и опереться ими о бревно.

В сед на бедре поперек легче выйти после сальто согнувшись, отводя для приземления одну ногу назад. При этом вес тела должен быть на опорной руке.

Рассмотрим обучение вскоку сальто вперед толчком двумя.

* Опора поясницей, туловище и ноги опущены ниже бревна.

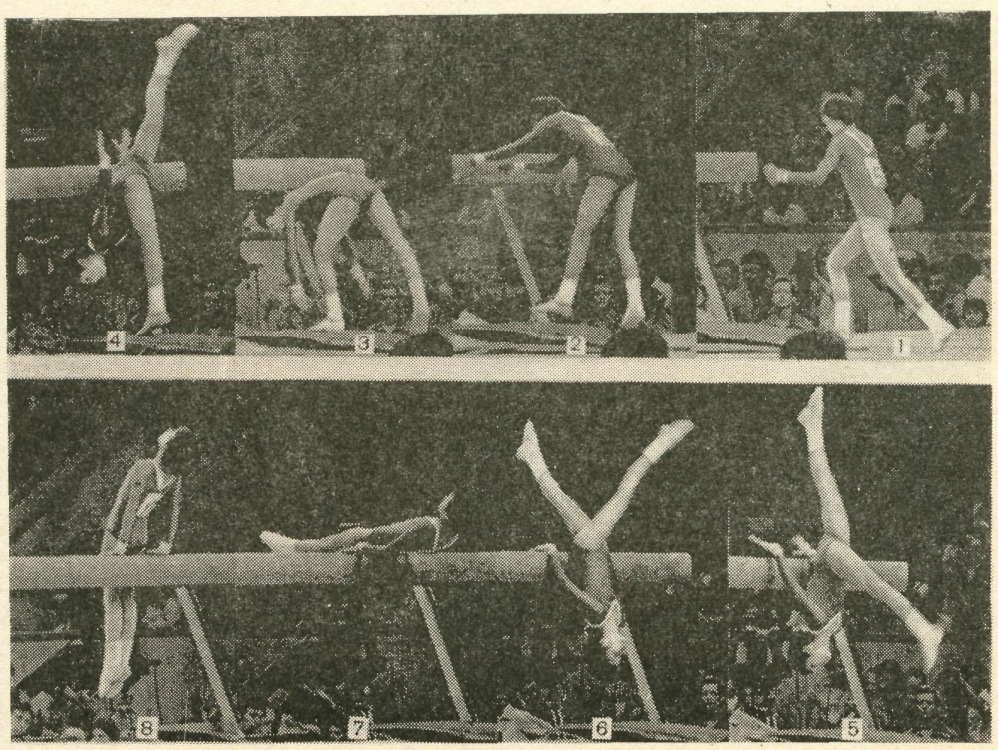


Рис. 49

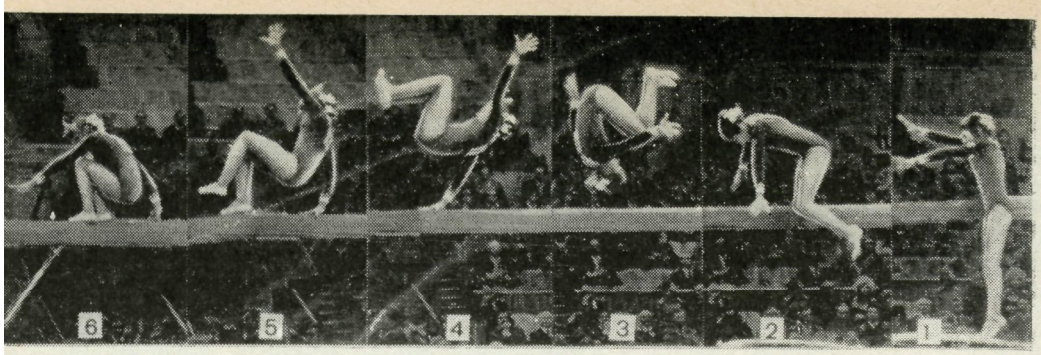


Рис. 50

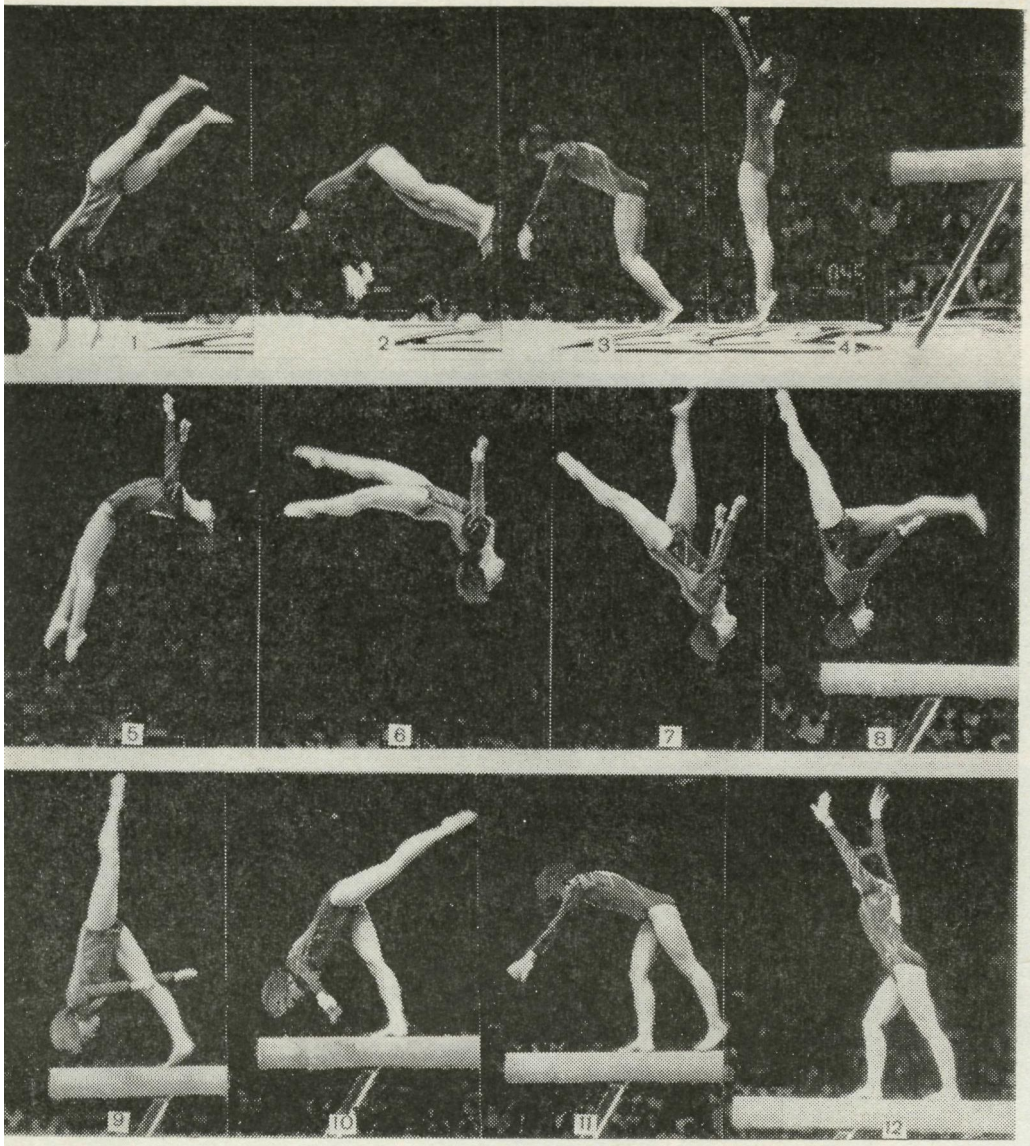


Рис. 51

ВСКОКИ С РОНДАТА НА МОСТИК

Толчком двумя после рондата на мостик можно выполнить вскоки полупереворотом назад, в стойку на руках, то же с поворотом в фазе полета на 90, 180, 270 или 360°, переворотом назад или в сторону, сальто назад прогнувшись (рис. 51), согнувшись или в группировке, «колпинским» сальто, сальто с пируэтом, сальто в сторону согнувшись или в группировке (а то и прогнувшись ноги врозь), твистом согнувшись или в группировке, прыжком с поворотом в полет-кувырок. Известный интерес представляет вскок переворотом назад с группированием (или сгибанием) и выпрямлением в фазе полета. Возможно выполнение эффектного вскока затяжным сальто назад в группировке в присед.

Все эти вскоки проще выполнять в стойку (на ногах, на руках) поперек, но и в стойку продольно все, кроме кувырка, выполнимо.

Мостик лучше ставить низким концом к снаряду: это повысит эффективность отталкивания.

СОСКОКИ

Простые соскоки, то есть соскоки, не связанные с переворачиванием тела, применяются только спортсменками младших разрядов. Внимания заслуживают соскоки со сгибанием и поворотом разгибаясь (толчком двумя, махом-толчком, с поворотом на 180, 270, 360°). Поворот осуществляется благодаря энергичному круговому движению ногами из положения согнувшись в сторону, противоположную повороту (ноги как бы описывают воронку).

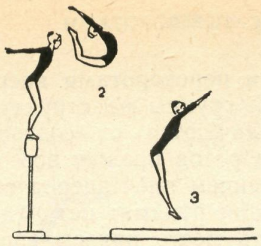


Рис. 52

Отметим еще соскоки с поворотом на 540—1080° (тело должно быть строго прямым и жестко закрепленным), перекидным прыжком, с дополнительным поворотом кругом, «кольцом» (рис. 52), согнувшись (с касанием ногами груди).

Соскоки из стойки на руках немногочисленны. Отметим соскоки ноги врозь или согнувшись из стойки на одной или двух руках, соскок боком с поворотом в одноименную сторону, соскок прогнувшись через стойку на одной руке с поворотом (рис. 53). Эффектно соединение: полупереворот вперед прыжком (сгибаясь и разгибаясь) в стойку на руках и соскок ноги врозь (рис. 54).

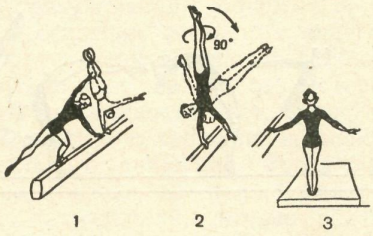


Рис. 53

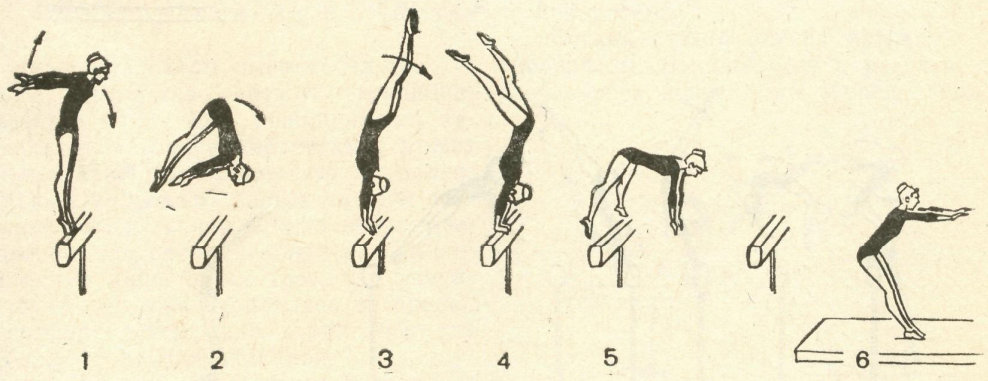


Рис. 54

СОСКОКИ С ПЕРЕВОРОТАМИ

Соскоки переворотами вперед. Соскоки этой группы по структуре движений отличаются от соответствующих переворотов прежде всего заметным смещением плеч вперед во время отталкивания руками: нет надобности приближать место приземления. Кроме того, на бревне практически не выполнимы перевороты, соответствующие соскокам с поворотами на 180, 270, 360° и более. Из стойки продольно в соскок можно выполнять темповые перевороты махом-толчком либо толчком двумя ногами (рис. 55), тогда как на бревне их сделать невозможно.

Соскоки переворотами назад. По структуре движений прямые соскоки этой группы мало отличаются от соответствующих переворотов назад.

На рис. 56 показан соскок переворотом назад прыжком опорой одной рукой с поворотом кругом. Следует обратить внимание на быстрое вращение тела вокруг поперечной оси (почти как в сальто прогнувшись), выражением чего являются постановка правой руки с наклоном назад и последующее перемещение ее плеча вперед. Быстрое переворачивание тела значительно уменьшает нагрузку на руку.

Ряд соскоков переворотом назад можно сделать из стойки продольно: медленными и быстрыми переворотами, с поворотами и без них, фляком, фляком с поворотом (рис. 57), фляком с перемахом ноги врозь (рис. 58).

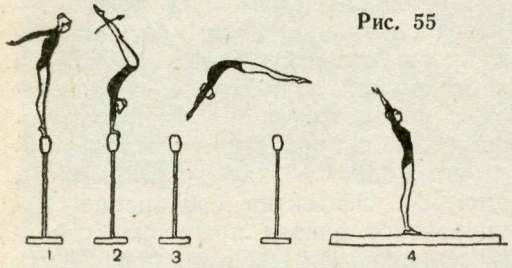


Рис. 55

СОСКОКИ САЛЬТО ВПЕРЕД

Соскоки сальто вперед толчком двумя с места. Их можно выполнять с места или с разбега, в группировке, согнувшись или согнувшись ноги врозь.

Для выполнения соскока сальто вперед из стойки продольно ступни следует ставить так, чтобы кончики больших пальцев выступали за край

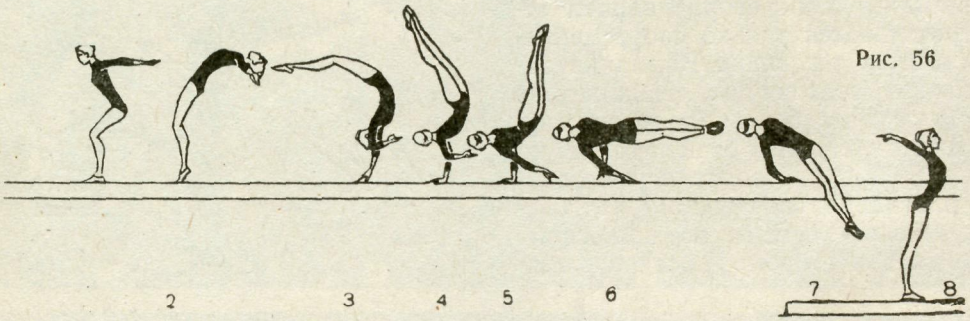


Рис. 56

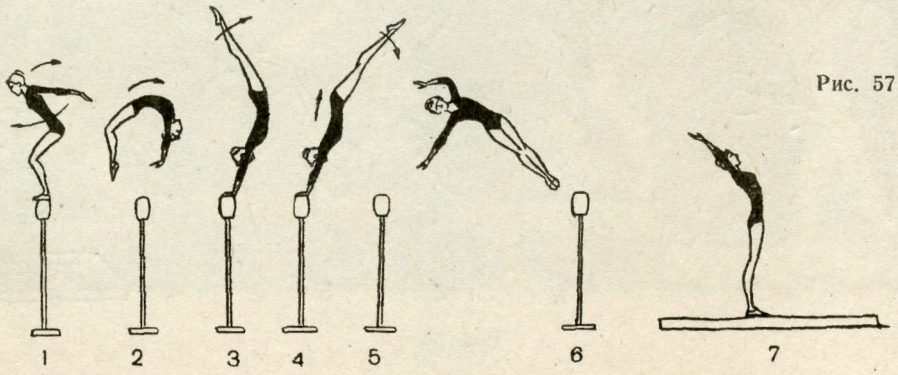
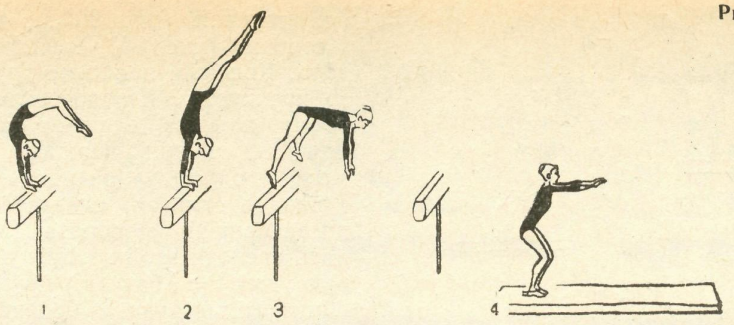


Рис. 57

Рис. 58



бревна. В этом случае ноги не проскользнут назад.

Высота снаряда позволяет выполнять затяжное сальто. После достижения вершины траектории следует энергично и плотно группироваться или сгибаться. Перед этим тело следует держать прямым, руки и плечевой пояс поднятыми, голову слегка опущенной. Соскоки с разбега можно выполнять с конца бревна или с середины.

В соскоке сальто вперед согнувшись можно, разгибаясь с воронкообразным движением ногами и руками, повернуться на 180 или даже 360°.

Обучение.

Б. Основные упражнения.

1. Совершенствование исполнения базовых упражнений.

2. Сальто вперед в соскок с бревна на горку матов либо со среднего бревна (меньше исходный запас высоты, это заставляет выше и энергичнее прыгать, плотнее группироваться).

3. Соскок сальто вперед через веревочку (лучше — кусок марли), натянутую настолько высоко, чтобы заставить гимнастку мобилизоваться для выполнения высокого сальто.

В. Затруднения в обучении.

Недостаточная высота сальто.

1. Гимнастка спешит группироваться, из-за чего неполноценно завершает отталкивание ногами, может быть, даже не выпрямляет их полностью. Она должна заставить себя сначала прыгнуть как можно выше, предельно энергично закончить отталкивание и лишь после того, как почувствует, что уже оторвалась от опоры, группироваться (или сгибаться) для быстрого переворачивания.

2. Гимнастка во время толчка ногами наклоняет вперед туловище. Избавляясь от этой ошибки, следует веревочку натянуть поближе к спортсменке, что будет мешать ей наклониться. Есть и другой прием: подвесить (или держать на «удочке») вверху-впереди бумажку так, чтобы гимнастка не могла достать ее, если не потянется кверху.

Соскок сальто вперед с темпа. После переворота вперед или вперед с опорой головой, фляка с поворотом соскок сальто вперед выполняют всегда с махом руками сверху. При этом в и. п. сальто гимнастка прогнута и ее тело вращается вперед. Это позволяет при отталкивании уделять главное внимание прыжку вверх и сравнительно мало — увеличению скорости переворачивания. Главная трудность при разучивании данного соединения — освоение соответствующего переворота в такой степени, чтобы приходить в и. п. сальто без потери боковой устойчивости тела, в прогнутом положении и с хорошим запасом вращательного движения. Тогда выполнение соскока не представляет особых затруднений, можно осваивать соскок затяжным сальто (рис. 59) и даже сальто прогнувшись (прямое или с поворотами).

Соскок сальто вперед прыжком с поворотом. Выполняется с разбега, с переворота вперед или вперед с опо-

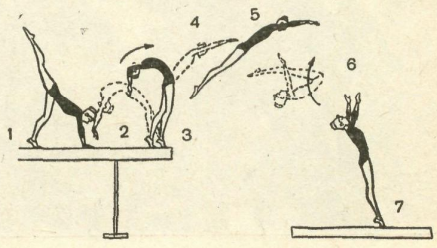


Рис. 59

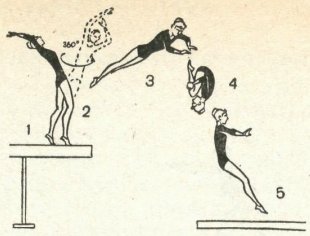


Рис. 60

рой головой (рис. 60), с переворота в сторону (рис. 61), с фляка или рондата. Конечно, наиболее трудны сальто прыжком с поворотом на 360°. Во время прыжка с поворотом на 180 или 360° нужно держать тело прямым, однако начинать сгибание («вход в сальто») следует за 30—45° до завершения поворота. Полезно делать соскоки этой группы в поролоновую яму (с батута, пружинного и обычного мостика, с бревна).

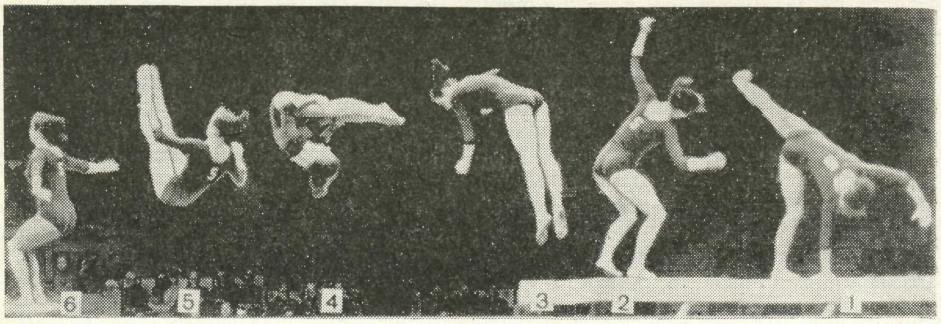


Рис. 61

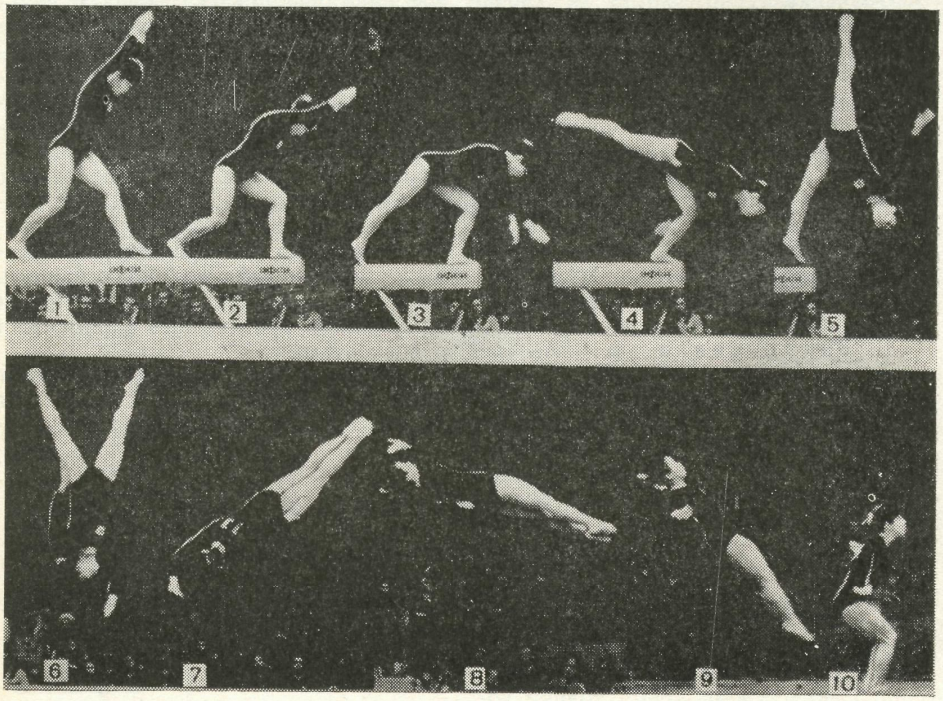


Рис. 62

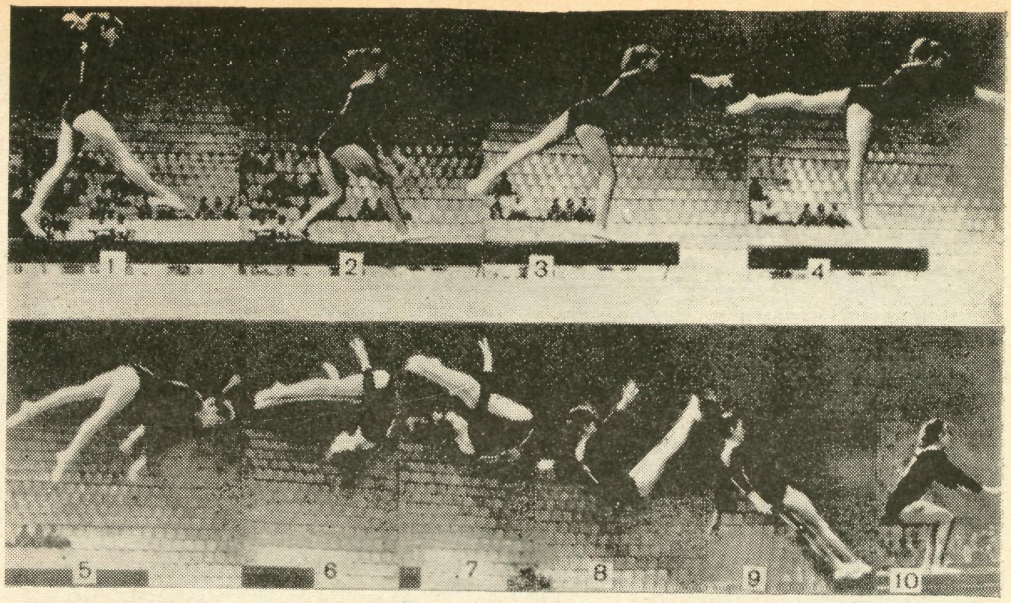


Рис. 63

Соскоки сальто вперед махом-толчком. В отличие от сальто на бревне соскок сальто вперед махом-толчком (маховым сальто) выполняется без значительного прогибания, а при соскоках с поворотами тело должно быть прямым (рис. 62). Выполняя соскок с поворотом, гимнастка должна начинать поворачивание тела только в самом конце отталкивания (кадр 5), иначе трудно будет избавиться от всяческих «перекосов». Для того чтобы повернуться на 360° и более, нужно помогать себе руками (кадры 5—9). Увеличение дальности полета достигается сильным толчком сзади стоящей ногой и некоторым падением тела вперед во время основного толчка (кадры 4—5).

Соскок сальто вперед махом-толчком выполняют также с группированием в полете или со сгибанием (рис. 63). При этом, поскольку переворачивание значительно облегчено, чаще применяют мах руками не вниз и назад, а вперед и вверх (кадры 2—4), туловище наклоняют лишь незначительно и мах ногой назад не акцентируют (кадры 3—4). Чем плотнее сгибание (кадр 7) или группировка, тем красивее соскок. Перед приземлением необходимо полностью выпрямить или даже несколько прогнуть тело. Разгибаясь, можно с помощью воронкообразного движения ногами и руками повернуться на 180, 270 или даже 360°.

СОСКОКИ САЛЬТО В СТОРОНУ

Соскоки сальто в сторону толчком двумя. Эти соскоки выполняются с фляка или рондата, сложнее — с темпового переворота вперед. Соскоки в группировке или согнувшись ноги врозь не сопряжены с особыми трудностями, при соскоке же прогнувшись осуществить переворачивание непросто. Помочь может разведение ног в стороны (рис. 64), причем начинать его следует как можно раньше, сразу же по окончании толчка ногами или даже немного не дожидаясь конца (см. штриховой контур). Приземлятся после всех соскоков сальто в сторону на сомкнутые ноги.

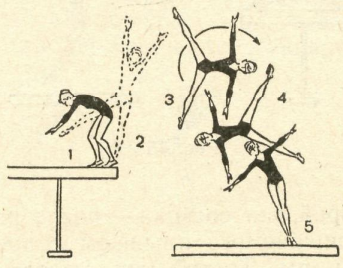


Рис. 64

Соскоки сальто в сторону махом-толчком. Выполняются с разбега или с переворота в сторону, сложнее — с переворота вперед или назад с последовательной постановкой ног. Работа руками (мах): обе в стороны-вверх. При исполнении соскока после переворота назад одноименная толчковой ноге рука начинает движение вниз и назад. Если соскоку предшествует переворот вперед, его следует заканчивать опуская руки дугами в стороны-вниз, чтобы можно было взмахнуть ими в стороны и вверх во время отталкивания ногой. Соскок сальто в сторону прогнувшись нужно выполнять с разведенными пошире ногами.

СОСКОКИ САЛЬТО НАЗАД

Соскоки сальто назад толчком двумя. Соскоки сальто назад с разбега могут быть трех типов. Первый — сальто назад с продвижением вперед (сальто Ауэрбах). На рис. 65 показано, что гимнастка во время толчка подает вперед таз, обеспечивая сохранение скорости разбега, и благодаря этому уход от снаряда. При соскоке не с конца бревна, а с середины, в таком продвижении вперед нет необходимости, поэтому гимнастка удерживает таз несколько сзади опорной вертикали, подобно тому, как показано на рис. 40, кадры 3—4. Прогибанием в грудном отделе туловища (см. рис. 65) гимнастка помогает себе создать отталкиванием вращающий момент, без чего невозможно переворачивание. Этот соскок можно усложнить пируэтом или поворотом кругом.

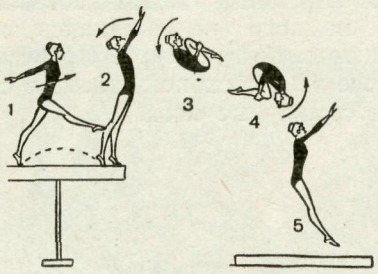


Рис. 65

Второй тип соскока — после разбега, завершаемого прыжком с поворотом кругом. Третий тип — после разбега выполняется прыжок с поворотом кругом, в конце которого гимнастка группируется (рис. 66) или сгибается, удерживая ноги вместе или разводя их в стороны (рис. 67). Такой «задний твист» может быть выполнен и после переворота вперед.

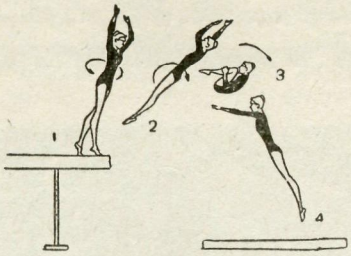


Рис. 66

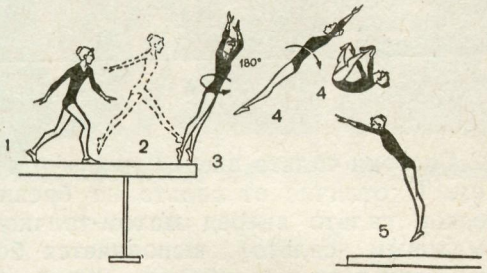


Рис. 67

Еще следует здесь упомянуть соскок прыжком назад с поворотом на 360° и сальто назад (рис. 68). Выполнять его нужно после фляка или рондата, так как без хорошего темпа здесь не обойтись. Тело во время поворота должно быть совершенно прямым, группирование (или сгибание) следует начинать на 60—45° до завершения поворота на 360°. Наконец, соскоки сальто назад с поворотом на 180, 270, 360, 540, 720, 900 и 1080°. На рис. 69 показан соскок сальто назад с двумя пируэтами.

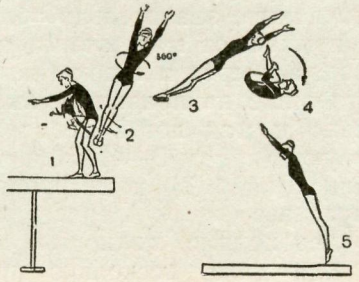


Рис. 68

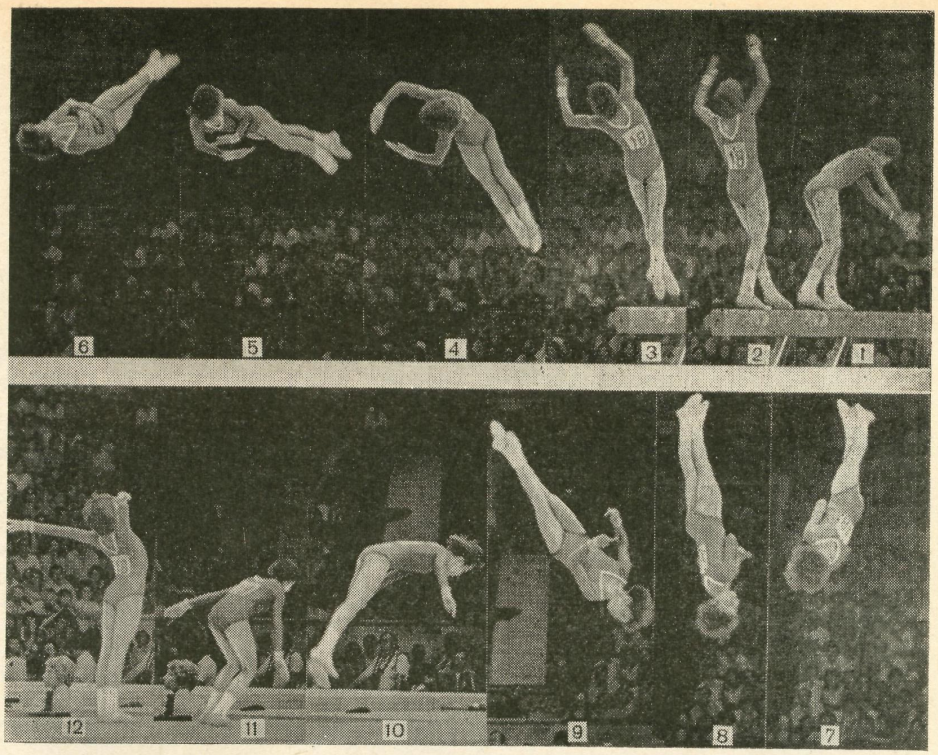


Рис. 69

Соскоки сальто назад махом-толчком. Эти соскоки выполняются с места, с темпа и с разбега. В первом и втором случаях тело переворачивается по ходу, в третьем — против хода поступательного перемещения тела. Соскоки сальто с места и с темпа по структуре движений мало отличаются от соответствующих сальто на бревне (см. с. 228), но в соскоках намного легче обеспечить переворачивание тела. Поэтому остановимся лишь на сальто с разбега, где вращение назад сочетается с продвижением вперед. Эти сальто можно выполнить в группировке (рис. 70), согнувшись, прогнувшись (рис. 71), в группировке или согнувшись с «затяжкой», согнувшись или в группировке с пируэтом.

Соскок с конца бревна требует значительного продвижения тела вперед, чтобы не задеть снаряда. Правда, можно облегчить себе задачу, если развести ноги: выполняя соскок согнувшись или прогнувшись надо после сведения ног в сагиттальной плоскости развести их в стороны, что позволит пропустить между ними конец бревна и потому меньше перемещаться вперед. При соскоке с середины (из положения поперек) может даже не быть продвижения тела вперед, по-

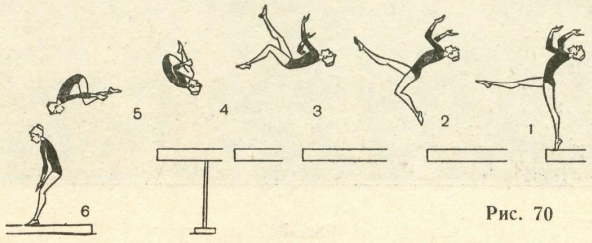


Рис. 70

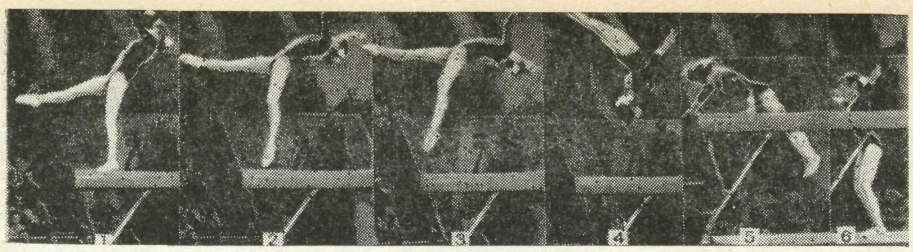


Рис. 71

скольку гимнастка уходит от снаряда в сторону. Однако быстрый разбег и значительное смещение тела вперед делают такой соскок более эффектным.

Другой характер носит соскок с поворотом во время отталкивания (рис. 72). Начинать его следует как сальто вперед махом-толчком, но иначе работают руки: одноименная толчковой ноге рука — снизу вперед и вверх, другая — сверху вперед, вниз и назад (как при выполнении сальто в сторону). Поворот на 90° осуществляется во время толчка, затем, уже в полете, следуют опережающий поворот плеч и группирование еще до окончания поворота. Чтобы остановить поворот перед приземлением, гимнастка разводит руки в стороны.

Упомянем соскоки сальто Меникелли без поворота или с поворотом на 180, 270, 360, 540, 720, 900°.

Соскоки с двойным переворачиванием тела. Речь идет о двойных сальто — назад и вперед, а также о переворотах с сальто без промежуточного приземления (так называемые полтора сальто). Их тоже немного: переворот — сальто вперед (рис. 73), переворот — сальто в сторону, фляк — сальто назад и рондат — сальто назад (аналогично прыжку Цукахара). Во всех

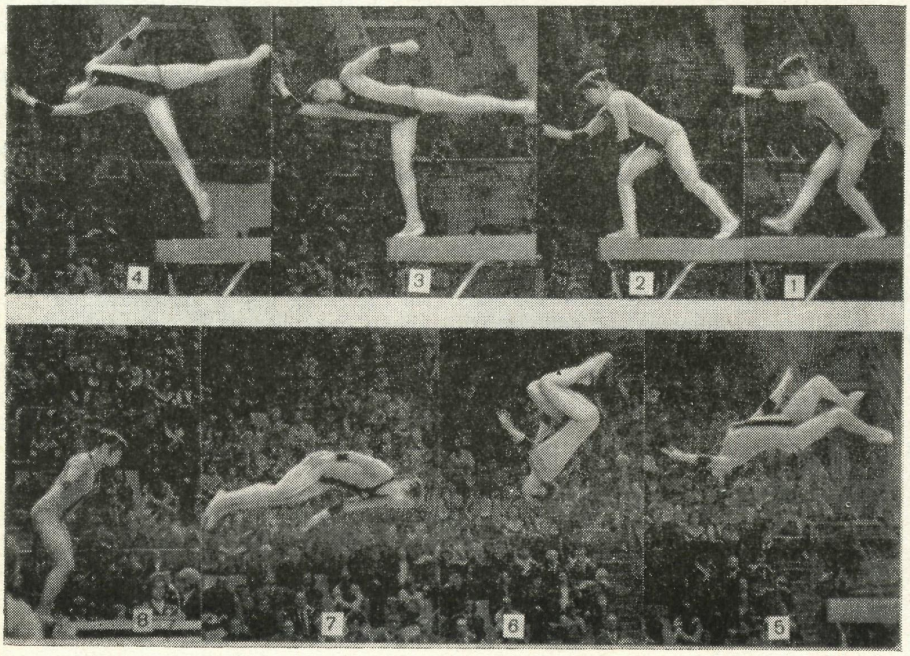


Рис. 72

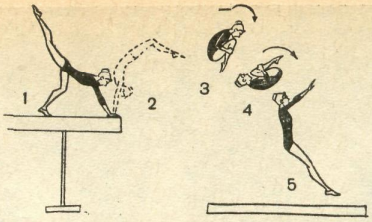


Рис. 73

перечисленных случаях необходимы предельно быстрые перевороты, сильный толчок руками и плотная группировка либо сгибание (ноги вместе или врозь).

К перечисленным соскокам двойным и «полуторным» сальто следует добавить соскоки двойным сальто в сторону толчком двумя или махом-толчком, двойным сальто назад прогнувшись, двойным сальто назад в разных положениях, то же, но с пируэтом в первом сальто, то же, второе вперед, «двойным твистом», «лунным» сальто. Здесь следует упомянуть и тройное сальто назад в группировке.

Общее для всех таких соскоков — низкая надежность приземления.

На рис. 74 и 75 показаны соответственно двойное сальто в группировке и согнувшись.

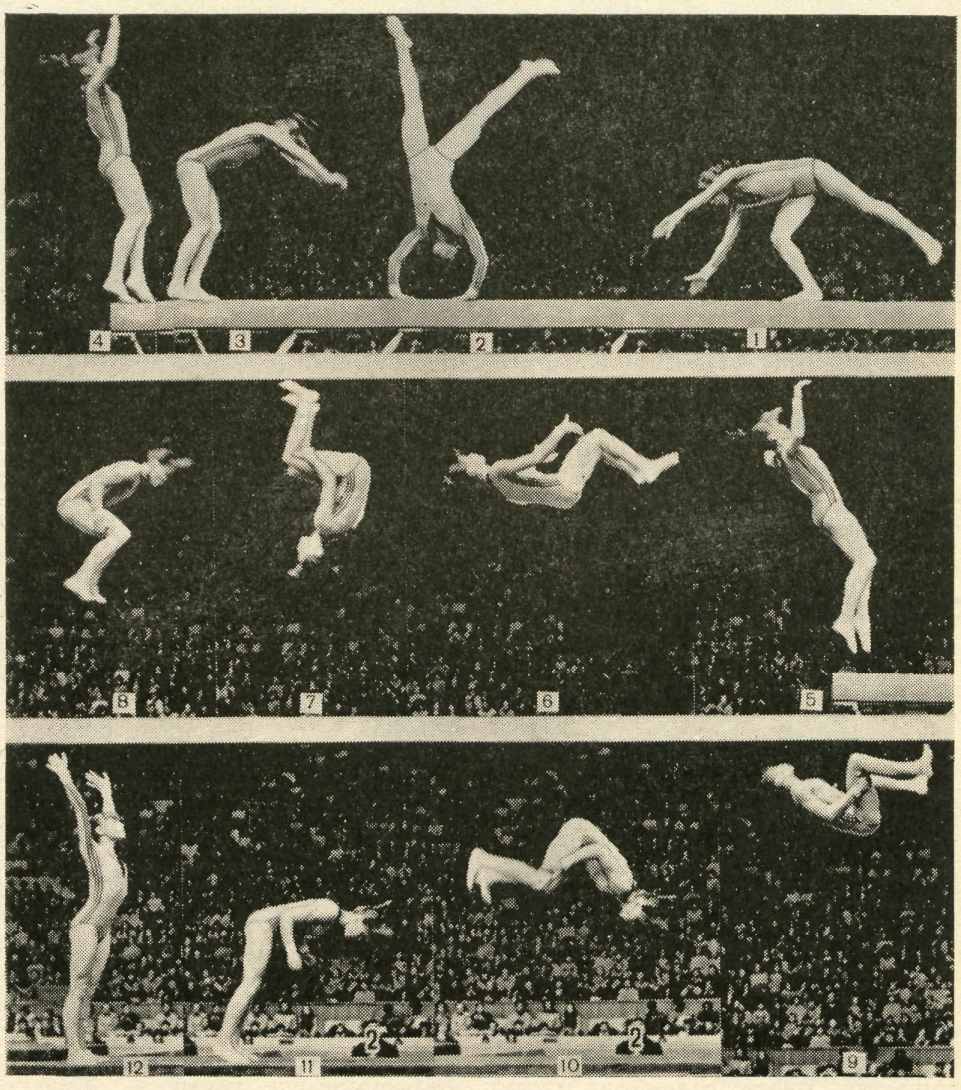


Рис. 74

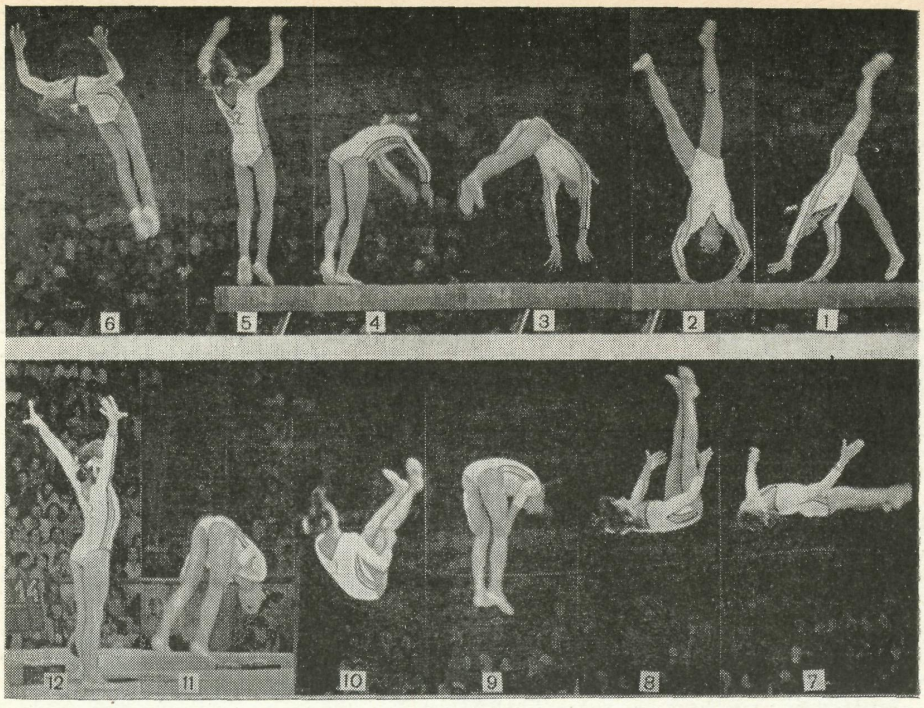


Рис. 75

СОСТАВ И КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Целесообразно разграничить понятия «состав упражнения» и «композиция упражнения».

СОСТАВ УПРАЖНЕНИЙ

Основной состав упражнения и его композиция определяют, насколько оно соответствует возможностям и стилю гимнастки. Кроме того, от основного состава и композиции в значительной мере зависят эффектность, зрелищность упражнения.

Основному составу упражнения всегда придают большое значение, тогда как композиции уделяют недостаточное внимание. Это касается не только произвольных, но и обязательных комбинаций.

Формальную трудность произвольной комбинации желательно обеспечить с превышением, посильным для гимнастки. Вместе с тем при прочих равных условиях предпочтение следует отдавать элементам и соединениям, имеющим наименьшую субъективную трудность; от внимания тренеров и тем более гимнасток нередко ускользает это важное требование. Между тем от этого во многом зависят эффективность работы над комбинацией произвольной программы и соответствующий спортивный результат на соревнованиях.

В комбинации должно быть представлено как можно больше структурных групп упражнений, особенно разнохарактерных (например, перевороты, сальто, повороты, прыжки, а не просто, скажем, перевороты вперед, перевороты назад, перевороты в сторону, полуперевороты). Правила требуют включать в комбинацию прыжки, равновесия, повороты, однако это могут быть и сравнительно простые элементы, не входящие в основной состав комбинации, то есть не определяющие ее формальную трудность. Желательно, чтобы гимнастка показала, что

владеет сложными элементами различных структурных групп, то есть освоила эти структуры в целом. Следовательно, требование структурного разнообразия надо относить к произвольной комбинации в целом, но прежде всего к ее основному составу.

Введение новых элементов и соединений — важная творческая задача, которую должны ставить перед собой тренер и гимнастка при формировании произвольной комбинации. Особенно ценно включение новых элементов в основной состав упражнения.

При этом творческие возможности гимнастки зависят от ее общей физической и технической подготовленности, от индивидуальных особенностей. Это следует учитывать при подборе новшеств*. Новые оригинальные элементы и соединения, введенные в комбинацию, могут подчеркнуть индивидуальность гимнастки, ее самобытность. Конечно, и тут необходимы хороший вкус и чувство меры: есть какой-то предел, за которым оригинальность переходит в оригинальничание. Следует учесть и то, что от основного состава зависит композиционная окраска комбинации, поскольку внимание зрителя (судьи) акцентировано на сложных элементах.

Большой эффект дает включение в упражнение редко применяемых элементов и соединений. Конечно, освоить новый элемент всегда труднее, чем хорошо известный, неоднократно виденный в чужом исполнении. Трудности здесь и методические (методика разучивания хорошо известного элемента уже отработана), и, главное, психологические (пролагать новый путь всегда психологически труднее). Правда, творчески настроенным гимнастке и тренеру помогают энтузиазм и своего рода гордость первооткрывателей. Думается, вполне законные.

Акробатические элементы в комбинации. В настоящее время гимнастки высокой квалификации почти всю формальную трудность комбинации (да и субъективную тоже) обеспечивают переворотами, сальто, стойками. Иными словами, выполняют элементы, типичные для вольных упражнений и в том или ином сочетании формирующие их основной состав. Получается своего рода дублирование вольных упражнений. Основной состав комбинации на бревне у мастера спорта в принципе мало чем отличается от основного состава комбинации вольных упражнений у перворазрядницы. Специфика вида многоборья по мере продолжающегося насыщения упражнений на бревне акробатическими элементами проявляется все меньше. Есть все основания полагать, что характер упражнений на бревне должен изменяться в другом направлении. Они будут становиться все более специфичными. Сказанное ни в коей мере не следует воспринимать как рекомендацию ослабить акробатическую подготовку гимнасток или снизить трудность акробатических элементов в упражнениях на бревне. Речь идет лишь о том, чтобы избежать количественной перегрузки произвольных комбинаций акробатическими элементами, о том, чтобы не пренебрегать другими источниками формирования объективной трудности упражнения.

Специфическими для упражнений на бревне являются кувырки, шаги, повороты, прыжки и подскоки, равновесия (прежде всего на ногах), а также такие видоизменения акробатических элементов, которые невозможно выполнить на ковре. Такого рода элементам следует отдавать предпочтение при подборе основного состава произвольной комбинации.

Заполняющий состав комбинации. Этим термином мы будем обозначать совокупность всех элементов и соединений, входящих в комбинацию, кроме тех, которые определяют ее формальную трудность. Простым элементам легче придавать индивидуализированное оформление, чем сложным, где невозможна большая вариативность действий. Заполняющий состав намного обширнее основного, между его элементами гораздо больше взаимосвязей, чем между элементами основного состава, которые разъединены заполняющими элементами и более или менее равномерно распределены между частями комбинации. Поэтому из заполняющих элементов

---

* Автор — противник имеющей довольно широкое распространение точки зрения, что нужно составлять абстрактно «лучшую» комбинацию и предлагать ее без учета субъективных возможностей гимнастки. Это приводит к известному нивелированию гимнасток, к сглаживанию их индивидуальностей.

можно составлять цельные комплексы, выдержанные в едином стиле. Правильный подбор предшествующих и последующих заполняющих элементов позволяет эффектнее «подать» основной элемент или соединение.

КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Композиция упражнения включает в себя компоновку элементов в комбинации, стилистическое оформление частей комбинации и всей комбинации в целом, разработку ритмической структуры исполнения отдельных элементов и всей комбинации в целом. К композиционным задачам следует отнести и оформление элементов. Композиция упражнения тесно связана с выбором его состава, так что проведенное здесь разделение в известной мере условно.

Оформление элементов. От оформления элемента, порой даже от совсем небольших деталей, во многом зависит зрелищность исполнения.

Оформление элементов должно быть в целом стилистически однородным и соответствовать исполнительской манере гимнастки. Однако неплохо включать в комбинацию один или два фрагмента, оформленных контрастно с остальными (но ни в коем случае не отдельный элемент — это будет смотреться как заурядная композиционная ошибка).

То или иное оформление элемента достигается в большинстве случаев незначащими для техники исполнения движениями руками, ногами, туловищем, головой. Чаще эти движения невелики по размаху. Они выполняются в том или ином ритме и темпе, в той или иной ритмической связи с соседними элементами. Хореографическими средствами элементам может быть придана определенная эмоциональная окраска.

Компоновка элементов должна быть такой, чтобы трудность распределялась в комбинации сравнительно равномерно, а сложные и зрелищно выигрышные элементы заполняющего состава выгодно оттенялись. Важно обеспечить рациональное передвижение гимнастки по бревну и внутреннюю логику структуры фрагментов и комбинации в целом.

Ритмическая структура комбинации во многом определяет впечатление от ее исполнения. Если ритм примитивен и однообразен, комбинация кажется пресной, свежесть восприятия где-то посередине утрачивается и даже интересное содержание уже не производит должного эффекта. Опасен и чересчур сложный, все время меняющийся, «рваный» ритм. Резкие ритмические переходы — действенное выразительное средство, однако применять их в комбинации надо 1—2 раза, при некоторых условиях — 3—4 раза. В большем количестве они утомляют зрителя и вообще дробят комбинацию, лишают ее цельности. Незначительно и плавно можно менять ритм движений от элемента к элементу несколько раз подряд. Но и тут надо опасаться превышения разумного предела ритмического разнообразия. К тому же мягкие изменения ритма не дают такого яркого эффекта, как внезапные.

Разнообразие и стилистическое единство. Заполняющие элементы, если рассматривать комбинацию в целом, должны быть разнообразны по структуре, оформлению, ритму исполнения. Однако каждый фрагмент комбинации должен быть стилистически однородным. Лишь тогда комбинация смотрится не как случайный набор элементов (этакое гимнастическое ассорти), пусть даже эффектных, трудных и отлично исполняемых, а как стройная система с четко организованной выразительной структурой.

Многократная резкая смена ритма и стиля исполнения утомляет и создает своего рода «однообразие разнообразия». Ведь разнообразие тоже должно быть хорошо организовано и понятно «подано», а не то оно воспринимается как случайное соединение первых попавшихся деталей в нечто целое, но не цельное.

Разделение позами. Обычно части комбинации разделяются статическими элементами — позами, которые представляют собой как бы точки, заключающие «фразы»-части. Такая поза должна логически завершать всю часть и подчеркивать особенности стиля и колорита ее исполнения. Фиксация позы не должна быть продолжительной, это разрушает единство комбинации. Вместе с тем длительность

остановки должна соответствовать характеру и зрелищности завершенной связки: после наиболее эффектных элементов оправданна подчеркнутая пауза, и, напротив, длительные остановки, чередующиеся с элементарными упражнениями, неуместны. Достаточно 0,5 с, а порой и еще меньшего времени, чтобы зритель уловил рисунок, характер, своеобразие демонстрируемого статического элемента и воспринял его как своего рода двигательную, подобную финалу музыкального фрагмента, каденцию. Сложные (применительно к уровню комбинации) равновесия в качестве таких «точек» применять не следует: они слишком привлекают внимание зрителя как элементы, определяющие основную трудность упражнения и уровень технического мастерства гимнастки, в связи с чем в значительной мере пропадает эффект смены характера исполнения. Кроме того, нежелательно снижать впечатление от исполнения сложного элемента, которое складывается у судьи или зрителя не только в процессе, но и некоторое время после его демонстрации.

Выделение элементов и формирование каскадов. Интересный элемент, как картина, требует «рамы», которая должна и выделить его из окружающего фона, и одновременно связать его с ним. Нежелательно, чтобы сложные элементы следовали непосредственно один за другим, особенно если они не связаны в цельное соединение. Расположенные «бок о бок», сложные элементы как бы взаимно гасят, снижают впечатление от каждого из них в отдельности, а значит, и общее впечатление от комбинации.

Конечно, это не относится к соединениям сложных элементов, где тесная связь заметно повышает их суммарную трудность и усиливает впечатление. Выигрышность соединений особенно заметна, когда следующие непосредственно один после другого сложные элементы образуют своего рода каскад. При этом элементы, входящие в каскад, не обязательно должны быть очень сложными. Включая в каскад особо интересный, «ударный» элемент, нужно сделать это так, чтобы он выделялся, не сливался с другими.

Рискованные элементы и соединения украшают комбинацию, заставляют зрителей сопереживать с гимнасткой, а судей — снисходительнее относиться к ее ошибкам. Конечно, риск должен быть тщательно взвешен на весах тактического мышления с учетом индивидуальных особенностей гимнастки. Существенно, в частности, чтобы элемент риска соответствовал *уровню притязаний* гимнастки в данном виде многоборья.

Смягчение эффекта «челночных» перемещений. Комбинация естественным образом делится на части при прохождении бревна с одного конца до другого. Это неизбежная специфика данного вида многоборья. Однако вносить оживление, разнообразие в «челночный» характер перемещений по снаряду обязательно надо. Как этого достичь? Существует несколько основных приемов.

Продвинувшись от конца бревна до его срединной части, гимнастка один-два элемента выполняет с продвижением в обратную сторону, затем возвращается к прежнему направлению движения и сохраняет его до конца бревна. Получается проход с коротким возвратным движением посередине, помогающим бороться с монотонностью перемещений. Злоупотреблять этим приемом не следует, так как может возникнуть впечатление топтания на «пятачке». Лучше всего применить его один-два раза (если два раза, то не в соседних частях комбинации).

Один или два прохода от конца до конца бревна следует разделить каждый на две-три части, различающиеся по характеру включенных в них элементов основного состава и наиболее сложных, заметных элементов заполняющего состава, по ритму и стилю исполнения, по оформлению элементов, вообще по композиционным решениям. Но и здесь нужна осторожность: нельзя безнаказанно дробить комбинацию на множество мелких частей, она может стать похожей на лоскутное одеяло.

Проходы по бревну должны различаться способами перемещения: то это в основном сальто и перевороты, то главным образом прыжки, то шаги, перемежаемые поворотами. Конечно, такие схемы могут быть и сложнее.

Нехорошо, если проходы по бревну следуют немедленно один за другим, подчеркивая «челночный» характер перемещений. На конце бревна желательно выполнить несколько элементов, не связанных со значительным перемещением. Тогда проходы по бревну будут оторваны друг от друга и возвратно-поступательный характер перемещений не будет так бросаться в глаза.

Одни проходы должны быть быстрыми, другие медленными: различие темпа поможет избежать монотонности общей схемы передвижений по снаряду.

Стилистические повторы не всегда означают однообразие. Но следует предостеречь от одинакового по стилю оформления нескольких частей комбинации, особенно расположенных рядом.

Бывает, что удается найти эффектное характерное движение или небольшой комплекс из нескольких движений. Впечатление усилится, если в той же части комбинации 1—2 раза встретится сходное по характеру (но меньшее по масштабам) движение или оформление элемента — нечто такое, что, как эхо, будет перекликаться с «ударным» движением. Чем ярче основной момент, тем дальше следует отодвинуть его «эхо».

Нежелательно нагромождать в одном месте комбинации «необыгранные», однотипные элементы, хотя они и оформлены как соединение: создается впечатление однообразия всего упражнения в целом, которое трудно переломить даже разнообразием основного и заполняющего состава в других частях. Только в тех случаях, когда связывание однотипных элементов значительно повышает их суммарную трудность, такой путь оправдан.

Не следует злоупотреблять возвратными движениями тела (например, махом-толчком стойка на руках — обратное опускание на одну ногу в «ласточку» или медленный переворот назад в положение полувыпада — кувырок вперед). Иногда такие возвратные движения хорошо вписываются в композиционный рисунок, но в большинстве случаев они дробят его. Вряд ли есть смысл применять данный прием больше, чем один раз в комбинации.

Использование прыжков и подскоков в качестве композиционных элементов. Прыжки сообщают легкость, «полетность». Они могут придавать композиции игривую или героическую окраску, драматизировать ее или придавать оттенок спокойной мягкости. Все зависит от стиля исполнения прыжков, от их выбора и оформления.

Часто встречаются комбинации, в которых отсутствуют прыжки на месте. Это композиционное упущение, поскольку прыжки на месте и с продвижением зрелищно значительно различаются, и упражнение без тех или других выглядит обедненным. Не следует игнорировать и подскоки, создающие общее впечатление легкости и непринужденности движений, динамизма упражнения.

Подскоки, как правило, лучше всего смотрятся, если они соединены по 2—3 в серию. То же можно сказать о прыжках, но тут следует сделать оговорку: несложные прыжки, тем более соединенные в серию, то есть демонстрируемые как самостоятельный фрагмент, принижают уровень комбинации сильной гимнастки.

Одиночные прыжки, выполняемые в разных частях комбинации, должны быть различными по структуре, иначе они смотрятся как простые повторы.

Очень хорошо воспринимается слитный, без пауз переход от серии прыжков и подскоков к перевороту (вперед, назад, в сторону) или к стойке на руках с поворотом кругом. При этом совсем не обязательно намного усложняется выполнение переворота — все зависит от того, как составлено соединение и оформлен переход.

Взаимосвязь композиции и спортивной подготовленности. В композиции должна быть правильно отражена и физическая, и психологическая, и, самое главное, техническая подготовленность гимнастки. Это касается не только основного состава комбинации. Важно, чтобы и заполняющий состав соответствовал техническому мастерству исполнительницы. То же следует сказать о связях между элементами (переходах от одного к другому).

Тренеры не должны удовлетворяться простенькими, максимально облегчающими исполнение композициями. Нужно решаться на «издержки»,

связанные со снижением надежности исполнения и с повышением трудоемкости освоения комбинации по мере усложнения ее композиции. Только выполняя сложные для ее уровня мастерства упражнения, гимнастка эффективно совершенствует свои двигательные возможности, и в частности техническую и психологическую подготовленность. Можно привести немало примеров, когда гимнастка (даже самой высокой квалификации), прельстившись сиюминутными, немедленно проявляющимися выгодами композиций, упрощающих выполнение упражнений, за сравнительно короткий срок утрачивает способность к техническому совершенствованию и к выполнению композиционно сложных комбинаций. Нужно учитывать также, что работа над композиционно совершенными упражнениями воспитывает стиль и культуру исполнения, вкус гимнастки.

Начало комбинации имеет большое значение для создания общего впечатления о ней, что часто недооценивается гимнастками и тренерами. Дело не только в том, что трудность вскока должна соответствовать уровню притязаний гимнастки. Нечего и говорить, что технически простой вскок (или соединение, которое он начинает и в которое органически входит), невзирая на его трудность с точки зрения требований к физической подготовленности гимнастки, очень портит комбинацию. Вскок должен быть именно технически сложным и объективно не очень надежным (то есть должно явственно ощущаться присутствие момента риска). Первые несколько элементов, то есть начальная часть комбинации, задают тон. Так, например, даже самый сложный вскок (скажем, сальто вперед без опоры руками в присед) не произведет должного впечатления, если после этого элемента будут следовать пауза и несколько незначительных, неинтересных элементов. И напротив, простой вскок в стойку на одной ноге и (слитно) выполнение быстрого (еще лучше — темпового) переворота вперед, затем кувырка вперед и поворота в приседе на одной на 360° настроят зрителя на благоприятное восприятие и дальнейшего исполнения.

Значение концовки комбинации, ее сложности и эффектности известно каждому. Следует лишь заметить, что концовка должна быть подготовлена стилистически, чтобы не казаться «вклеенной» из другой комбинации.

Кроме того, есть смысл некоторыми штрихами поведения показать зрителю (судье), что сейчас будет концовка, тогда он внимательнее смотрит и лучше воспринимает ее. Неожиданное для зрителя выполнение концовки комбинации не дает ему настроиться на нее. *Такая неожиданность проигрышна.* Концовку следует слегка выделить небольшой паузой и явными подготовительными действиями, явственной настройкой гимнастки. К слову сказать, примерно в той же мере следует выделять, «готовить для зрителя», наиболее эффектные элементы комбинации (если они действительно эффектны).

Если концовка динамична, это подчеркивает динамизм комбинации (либо скрадывает ее статичность). Ведь концовка — заключительный аккорд.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ

Работать над составлением комбинации гимнастка и тренер должны совместно.

Выбор и размещение основного состава. При выборе основного состава комбинации следует исходить прежде всего из технического багажа и двигательных возможностей гимнастки. Если они невелики, композиционные требования приходится оставлять на втором плане. Если велики, на первый план выходят композиционные требования.

Следующий этап — примерное распределение основных элементов по комбинации: порядок следования, соединения, равномерное насыщение упражнения сложными элементами и соединениями. Такую наметку должен сделать тренер. Гимнастке же следует взвесить субъективную трудность предложенного распределения и по мере необходимости предложить конкретные изменения.

Выбор и размещение заполняющего состава. Если в составлении комбинации участвует хореограф, то подбор и распределение заполняющего состава главным образом его задача,

гимнастка и тренер лишь высказывают свои соображения, оценки, предложения, после чего производится необходимая (согласованная) коррекция. Если хореографа нет, основную часть такой работы должна проделать гимнастка, затем под руководством тренера в план вносятся коррекции, а если надо, то и принципиальные изменения. Чтобы подобрать ключевые, «ударные» элементы заполняющего состава, гимнастке, конечно, нужно немало потрудиться, привлекая свой опыт, увиденное у других и т. п. Тренер должен сообщить или напомнить гимнастке основные правила и принципы составления упражнения, чтобы по возможности предупредить принципиальные ошибки в подборе заполняющего состава комбинации.

Сочинение упражнения. Все упомянутое выше — предварительная работа. После нее начинается сочинение комбинации по частям. Здесь обычно главная фигура — хореограф, а если его нет — тренер, хотя в обоих случаях опытная гимнастка может взять на себя основную работу.

Когда все части комбинации составлены, остается соединить их воедино, посмотреть все упражнение целиком, откорректировать некоторые не вполне удачные места, проверить соответствие продолжительности комбинации требованиям правил и, если надо, внести поправки.

Следующий, решающий этап — практическое разучивание комбинации. На этом этапе выясняется реалистичность, «практичность» упражнения, его доступность. Нередко тренер и гимнастка вынуждены во имя обеспечения надежности исполнения поступиться композиционными достоинствами первого варианта. Такая коррекция упражнения закономерна, следует лишь стремиться делать по возможности меньше таких «уступок», надо бороться за наиболее выразительное решение комбинации.

Наконец комбинация разучена. Но и на этом работа над ней не заканчивается. Гимнастка и тренер должны и в дальнейшем все время стараться совершенствовать ее, вводя новые интересные, эффектные элементы и соединения в основной и заполняющий составы, совершенствуя оформление элементов и композиционные связи. Естественно, необходимо чувство меры: нельзя все время перестраивать упражнение, не давая ему «устояться», а гимнастке хорошо освоить его исполнение.

Иногда гимнастки и тренеры совершают серьезнейшую ошибку, строя комбинации «по стандарту» либо по случайному, просто понравившемуся образцу без учета двигательных особенностей исполнительницы. Оформление основных элементов, подбор и оформление заполняющих элементов, темп, ритм, стиль исполнения — все это должно «подходить» конкретной гимнастке, соответствовать ее двигательным возможностям и навыкам, характеру ее движений, манере держаться. Иначе комбинация уподобляется платью с чужого плеча. Пластичной, лиричной в движениях гимнастке ни к чему экстравагантные, «острые», контрастные движения и позы, а кипящей энергией, темпераментной исполнительнице — томные, плавные прогибания, мягкие, округлые движения руками, податливые полуприседания.

В заключение стоит заметить, что желательно иметь варианты упражнения, различающиеся по уровню сложности композиции и эмоциональному настрою, по характеру и стилю отдельных фрагментов комбинации. Тогда из тактических соображений, а также в связи с самочувствием и настроением можно выбирать наиболее подходящий из этих вариантов.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/